ମନ ଦିଗନ୍ତ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରକାଶନୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦, ଓଡ଼ିଶା

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନ ଦିଗନ୍ତ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନ ଦିଗନ୍ତ

ଲେଖକ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରଫେସର, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର)

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶକ

ପଥିକ ପ୍ରକାଶନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦, ଓଡ଼ିଶା

ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା

ଗୁଡ୍‌ଡୁ ଡି.ଟି.ପି. ଆର୍ଟ

ଏଫ୍/୭୨୭, ସେକ୍ଟର୍-୭, ସିଡିଏ, କଟକ

ମୁଦ୍ରଣ

ଭଗବତୀ ପ୍ରେସ

ଶହୀଦ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ : ୨୦୦୮

ମୂଲ୍ୟ : ଟ ୮୦.୦୦

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶିଷ୍ଟ ଗଣିତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରଫେସର ବିଷ୍ଣୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ହାତରେ-ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସ୍ନେହମମତା ଆମର ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ରଙ୍ଗର ଛିଟା ଦେଇ ଚାଲିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରବେଶ ପୂର୍ବରୁ

ଅନେକ ଲୋକ ନିଜର ଭାବନା, କଳ୍ପନା, ଭାବ ଓ ଆବେଗର ବହଳ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର ଦୁଃଖ ପାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ଯେ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ, ଏପରି ଅନୁଭବକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି। ବିସ୍ମରଣର ଏହି ବହଳତାକୁ କାଟି ବହିଟିଏ ମନେପକାଇ ଦିଏ ଯେ ସେ ବିଶ୍ୱର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ। ବହି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ପୃଥିବୀ ସହିତ ଯୋଡେ। ସେ ନିଜକୁ ଦେଖେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖେ। ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ଯେଉଁସବୁ ସୂତା ଆମର ସମ୍ପର୍କକୁ ଧରିରଖିଛି, ସେସବୁର ବର୍ଣ୍ଣବିଭା ଆବିଷ୍କାର କରେ। ଏପରି ପୁସ୍ତକ ବିଶେଷତଃ ଚର୍ଚ୍ଚାଧର୍ମୀ ପୁସ୍ତକ ସହିତ ପରିଚିତି ଗଠନ କରିବା ଏକ ମାନବୀୟ ପ୍ରବୃତ୍ତି।

ଏହି ମାନବୀୟ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନିତ କରିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ 'ମନ ଦିଗନ୍ତ' ପୁସ୍ତକଟି ସଂକଳିତ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ପ୍ରବନ୍ଧସବୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପତ୍ର ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ସେସବୁକୁ ସାଉଁଟି ଆଣି ଏକତ୍ର ପରିବେଷଣ କରିବାର ଆନନ୍ଦକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ। ପଥିକ ପ୍ରକାଶନୀର ସତ୍ତ୍ୱାଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଭାଗ୍ୟଧର ସାହୁ ଏପରି ପ୍ରକାଶନରେ ଆଗ୍ରହ ଦର୍ଶାଇଥିବାରୁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞ। ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକୀୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଲାଭ କରିବ ବୋଲି ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି।

ଶ୍ରୀପଞ୍ଚମୀ ୨୦୦୭ ଫକୀରମୋହନ ସାହୁ
ବାଣୀବିହାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ନଂ.	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧.	ମନର ମୂଳେ ଏ ଜଗତ	୧
୨.	ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ପୂର୍ବାନୁମାନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସଂଭବ କି ?	୫
୩.	ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମଣିଷ	୭
୪.	ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ?	୯
୫.	ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ	୧୧
୬.	ବୁଝାମଣାର ଜୀବନ	୧୫
୭.	ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତି	୨୧
୮.	"ଭାଟ ଘର ପୁଅ ଭାଟ" ଯୁକ୍ତି ବିପକ୍ଷରେ	୨୫
୯.	ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ?	୨୮
୧୦.	ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସଂପର୍କରେ	୩୪
୧୧.	ପ୍ରଶ୍ନ ନ ପଚାରି ମଧ୍ୟ ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ କି ?	୩୯
୧୨.	ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ: ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଚାର	୪୧
୧୩.	ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ	୪୫
୧୪.	ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରୋଗୀ କେତେ ପାଳନ କରେ	୪୯
୧୫.	ମାନସିକ ଚାପ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ରୋଗୀ କରେ ନାହିଁ କାହିଁକି ?	୫୩
୧୬.	ପୀଡା ଓ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା	୫୫
୧୭.	ବିଷଣ୍ଣତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	୬୨
୧୮.	ଅସହାୟତା : ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ପରିଣାମ	୬୯
୧୯.	ବିଷାଦମୁଖୀ କାରଣ - ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଂଗୀ	୭୪
୨୦.	ଲାଜକୁଆ ଭାବ ଯିବ କିପରି	୭୮
୨୧.	ଧୈର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧିର କୌଶଳ	୮୦
୨୨.	ସଫଳତାର ମାର୍ଗରେ ଭାବ ଓ ଭାବନା	୮୪

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ର.ନଂ.	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୨୩.	ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ	୮୬
୨୪.	ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା : ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ନବ ଦିଗନ୍ତ	୯୦
୨୫.	ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର କେତୋଟି ଦିଗ	୯୬
୨୬.	ତାରୁଣ୍ୟର ସନ୍ଧାନରେ	୧୦୧
୨୭.	ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂପର୍କରେ	୧୦୭
୨୮.	ଲାବଣ୍ୟବତୀରୁ ନାକଫୋଡ଼ିଆ ମା' ଏବଂ ନାକଫୋଡ଼ିଆ ମା'ରୁ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୧୧୧
୨୯.	ସାଧାରଣ ମଣିଷରୁ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୧୧୪
୩୦.	ବୁଦ୍ଧିଅଂକ, ଭାବଅଂକ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଂକ	୧୧୯
୩୧.	ଭଲ ମିଞ୍ଜାସରେ ଭଲ ସାହାଯ୍ୟ	୧୨୧
୩୨.	କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ସନ୍ତୋଷ	୧୨୩
୩୩.	ଫଳାଫଳର ଅବଗତି : କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ବିକାଶର ଏକ ମୌଳିକ ନୀତି	୧୨୮
୩୪.	ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରିବା ସମ୍ପର୍କରେ	୧୩୨
୩୫.	ଦକ୍ଷତାର ସନ୍ଧାନରେ	୧୩୫
୩୬.	ବିକାଶର ସୋପାନ	୧୩୯
୩୭.	ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱ	୧୪୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନର ମୂଳେ ଏ ଜଗତ

ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର, ସମାଜ, ଦେଶ ଓ ବିଦେଶର ବିକାଶ ଅଥବା ବିନାଶର ହେତୁ ହେଉଛି ମନ । ଏସବୁର ବିକାଶପାଇଁ ମନର ବିକାଶ ଘଟାଇବାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉନ୍ମୋଚିତ କରିବା ଏକ ବିଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବିଶିଷ୍ଟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ଗଣ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏହି ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରନ୍ତି ।

ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗଦର୍ଶନଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଆଧୁନିକଯୁଗର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ମଣିଷର ମନ । ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଜଗତ ଓ ବହିର୍ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସଂଯୋଗର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି, ସେଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଆଧିପତ୍ୟ ସ୍ୱୀକୃତ । ମନୁଷ୍ୟ ମନର ସ୍ୱରୂପ, ତା'ର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ, ଭାବାବେଗ, ଅନୁଭୂତି ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ । କୁଖ୍ୟାତ ଅପରାଧୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସୁଖ୍ୟାତ ସାଧୁସନ୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ସାଧାରଣ ନାଗରିକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଶପ୍ରେମୀ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ଆତଯାତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମହାକାଶ-ଭ୍ରମଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହିର୍ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ମଣିଷ ମନର ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ରୂପାୟିତ ହୋଇଥାଏ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭାଗବତକାର ଏକ ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ।

ସମୟ କ୍ରମେ ସତ୍ୟର ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ର ଶକ୍ତି ବହୁଗୁଣିତ ହୁଏ । ମନର ଗୁରୁତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବେଶ୍ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ବୈଦିକ ଯୁଗରେ ଗଭୀର ଅନୁଧ୍ୟାନ, ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ଆଲୋଚନାଶ୍ରୟୀ ଅନୁଶୀଳନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତି– ସବୁଥିରେ ମନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ଶିଶୁପ୍ରାଣରେ ମନର ଯେଉଁ ଅଙ୍କୁରୋଦ୍‌ଗମ ଘଟେ, ତାହା କେତେକ ପରିମାଣରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ମନଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ପିତାମାତାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିଙ୍କଠାରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ କୌତୂହଳର ସଂଚାର କରାନ୍ତି, ରକ୍ଷଣଶୀଳ ପିତାମାତାମାନେ ଶିଶୁ ମନରେ ପରନିର୍ଭରଶୀଳତା, ଆଜ୍ଞାଧୀନତା, ପରାନୁଗତିକତାର ଭିତ୍ତିସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ବହୁସଫଳକାମ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ଜୀବନଧାରା ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜୀବନର ସାଫଲ୍ୟ, ପ୍ରଗତି ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଅତି ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଅଭୀପ୍‌ସା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା । ମନର ରୂପରେଖ କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂପର୍କିତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ମନର ଅବୟବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଢି ତୋଳେ । ଆମେ ନିଜ ମନର ପ୍ରତିଫଳନ ବାହ୍ୟଜଗତର ବସ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ । କୃପଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖିରେ ଅନ୍ୟର ବଦାନ୍ୟତା ଯେଉଁଳି ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ଅନୁଦାରବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅନ୍ୟର ଉଦାରତା ସେଉଁଳି ସ୍ୱୀକୃତି ପାଏନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଓ ଗୋଷ୍ଠି ଗୋଷ୍ଠି ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ବହୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ନିରପେକ୍ଷ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଅବୁଝାମଣାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାନସିକ ବଳୟ । ମଣିଷ ବହୁ ସମୟରେ ନିଜର ମାନସିକ ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦୀ ରହେ । ଫଳରେ ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଅନ୍ୟର ବିଚାର ଧାରା ଏବଂ ଅନୁଭୂତିକୁ ସଂବେଦନଶୀଳ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ମଣିଷ ନିଜ ମନର ପରିଧି ଭିତରେ ଭଲମନ୍ଦର ଯେଉଁ ମାନଦଣ୍ଡ ତିଆରି କରିଥାଏ, ତା'ରି ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରେ । ଫଳରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଆତ୍ମୀୟତାର ଆକଳନ କଷ୍ଟ ହୋଇପଡେ ।

ମନର କୈନ୍ଦ୍ରିକତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ବାହ୍ୟଜଗତର ବହୁ ଉପାଦାନ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ରୂପଦିଏ । କିନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ମଣିଷ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଗ୍ରହଣ କରି ତା ବ୍ୟବହାରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରେ, ସେ ଉପାଦାନ-ଗୁଡିକର ନିର୍ବାଚନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ଘଟିଥାଏ । ମନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗପ୍ରତି ଅବହେଳା ଦର୍ଶାଏ । ନିଜର ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ ବହୁ ଶିକ୍ଷା, ବହୁ ପରିବେଶ ଏବଂ ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ହେଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ନିଜର ଉପାଦାନ ଗୁଡିକ ସଂଗ୍ରହ କରେ । କେବଳ ଗ୍ରହଣ ନୁହେଁ, ସେଗୁଡିକର ସ୍ମରଣରେ ମଧ୍ୟ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଜଣେ ଅର୍ଥ ସର୍ବସ୍ୱ ଶିଳ୍ପପତି ଅର୍ଥନୀତିର ଭଲ ଦିଗଗୁଡିକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ମନେ ରଖନ୍ତି ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଅନ୍ୟ ଭଲ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ସେହି ପରିମାଣରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନଜୀବନରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରତା ପ୍ରତିଫଳିତ । ଜୀବନର ତାପ ଏବଂ ଚାପ ବସ୍ତୁତଃ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ ହେଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ସମଭାବରେ ଯେଗୁଡ଼ିକର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟର୍ଥତା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ହତାଶା ଓ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟିକରି ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ନଷ୍ଟ କରେ । ସେହି ବ୍ୟର୍ଥତା ପୁଣି ଅନ୍ୟଲୋକ ପ୍ରାଣରେ ଗଭୀର ଉନ୍ମାଦନା ଓ ଦୃଢ କର୍ମତତ୍ପରତା ସୃଷ୍ଟି କରି ପ୍ରାଣ ଚଞ୍ଚଳତା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସବୁଲୋକଙ୍କ-ଠାରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜୀବିକା ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଯେପରି ରହିଛି, କର୍କଟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବାଳକର ସର୍ଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ସେହିପରି ତତ୍ପରତାର ନିଦର୍ଶନ ରହିଛି ।

ମନର ଶକ୍ତି କେବଳ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଓ ଦୁଃସମୟର ବିରୋଧ କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ନୁହେଁ, ଜୀବନର ବିକାଶ ଏବଂ ଆତ୍ମଚେତନାର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଭିପ୍ରେତ । ବହୁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନଧାରାର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରି ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମାସ୍‌ଲୋ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ମନର ଏକ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତ୍ର ପରି ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ମନ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତକରି କ୍ରମଶଃ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗରେ ଗତି କରେ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଏହି ନିରାପତ୍ତା ଆବଶ୍ୟକତାର ସୀମା ଡେଇଁ ସାମାଜିକ ସୁଖ ଲାଭରେ ଆଶାୟୀ ହୁଏ । ପରେ ପରେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧର ଅଭୀପ୍‌ସା ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ । ପରିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ଶକ୍ତିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ ଘଟି ଆତ୍ମବିକାଶର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ମାନସିକ ସ୍ତର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ଏବଂ ତା ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ଅସନ୍ତୋଷର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମନର ବିକୃତି ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭୂତିକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ବିକୃତ ମନ ବାସ୍ତବ ଜଗତକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ ନ କରି ପାରିବାରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଚର୍ଚ୍ଚା ନ କରୁ ଥିଲେ ହେଁ ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ର ସମାଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ଲୋକ ତା'ର ଅନିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସମୟ ସମୟରେ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ବିଚ୍ୟୁତି ନଥିଲେ ହେଁ ସେ ରୋଗର ସତ୍ତା ଅନୁଭବ କରେ । କୌଣସି ଦୋଷ କରି ନ ଥିଲେ ହେଁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବି ଗ୍ଲାନି ଅନୁଭବ କରେ । ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଅନନ୍ୟସାଧାରଣ ଓ ଅବତାରୀ ମନେ କରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ବାହ୍ୟଜଗତ୍ ସହିତ ସଂପର୍କ ଏତେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ପଡେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରକୁ ଅତି ଭୟଙ୍କର ମନେକରି ନିଜ ଭିତରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ ପଡେ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଜଗତଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନିଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାବାବେଗର ଦୋଳନରେ ସେ ଉନ୍ମତ୍ତ ଅଥବା ଜାଡ୍ୟଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ । ସର୍ବୋପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ବିକୃତିର ପ୍ରଭାବରେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭୂତି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ କିମ୍ଭୂତ-କିମାକାର ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ବ୍ୟାପକ ପରିବେଶକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ସୀମିତ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ମନର ରୂପରେଖ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଗଠନ କରେ । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ, ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ, ସାମରିକପରିବେଶ ଏବଂ ମହାକାଶଯାନ ପ୍ରଭୃତି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ ମାନସିକ ରୂପ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହା ଉପଲବ୍‌ଧିର ବିଷୟ ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାଦାନ କୌଶଳ ସବୁ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମନରେ ସମାନ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ, ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଚାହିଁ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକ ନିଜର ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କର୍ମନିଷ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେଲେ ବେତନବୃଦ୍ଧି ସର୍ବଦା ସହାୟକ ନୁହେଁ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ନିରାପତ୍ତା ବେଶି ମୂଲ୍ୟବାନ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ପରିଚାଳନା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଛି, ସେ ଗୁଡିକରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ମନୋବୃତ୍ତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଏପରିକି ମହାକାଶ ଯାନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଆଶାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ରୂପରେଖ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି ।

ବାସ୍ତବ ଜଗତର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ମନର ନକ୍‌ସା ପ୍ରତିଫଳିତ । ପାର୍ଥିବ ବସ୍ତୁରୁ ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଏକ ଭାବାତୀତ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ମଧ୍ୟ ମନର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତିପନ୍ନ । ବହୁ ଦାର୍ଶନିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଯେଉଁ ଦେହାତୀତ ମାନସିକ ବିକାଶର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ସେଥିରେ ମନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ପରିକଳ୍ପିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ସ୍ତରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ମଧ୍ୟ ସଫଳତା ସବୁ ସମୟରେ ଆସି ନଥାଏ । ବହିର୍ବିଶ୍ୱକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଉପଲବ୍‌ଧି କରିବା ଏବଂ ତା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଜୀବନର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିବା ଏକ ମାନସିକ ସାଫଲ୍ୟ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ତା'ର ପରିପ୍ରକାଶକୁ ଏକ ସୀମିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ମନର କୈନ୍ଦ୍ରିକତା ସଂପର୍କରେ ଏକ ଆଭାସ ଚିତ୍ର ଦେବାକୁ ଏଠାରେ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଛି ମାତ୍ର । ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ଆଲୋଚନାଗୁଡିକ ସୁବିସ୍ତୃତ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ପୂର୍ବାନୁମାନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସଂଭବ କି ?

ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ସଂପର୍କରେ ଥରେ ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ କହିଥିଲେ, "ଆଜିର ମଣିଷ ମତ୍ସ୍ୟପରି ଜଳରେ ସଂତରଣ କରିପାରୁଛି, ପକ୍ଷୀପରି ଆକାଶରେ ଉଡିପାରୁଛି, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ମଣିଷ ସହ ଏକ ସଂଗରେ ପୃଥିବୀରେ ଚାଲିବା ତା'ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହେଉଛି।"

ଏହି ଉକ୍ତିର ଅଂତରାଳରେ ଏକ ନିଷ୍ଠୁର ସତ୍ୟ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅଛି। ବାସ୍ତବରେ ଅନେକ ମନୁଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କଲେଣି ଯେ ପରିବେଶ ପରିସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ଯେପରି ପୂର୍ବାନୁମାନ (Prediction) କରିବା କଷ୍ଟକର ସେମିତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର କି ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପ ନେବ, ସେ ସଂପର୍କରେ କଳନା କରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରିଚାଳନା ବିଜ୍ଞାନ (Management Science)ର ପରିସର ଦିନକୁ ଦିନ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ, ତ୍ରିଗୁଣିତ ଏବଂ ବହୁଗୁଣିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଉତ୍ପାଦନ ପରିଚାଳନା, ଗୁଣାତ୍ମକଦିଗର ପରିଚାଳନା, ବିକ୍ରୟ ବିପଣୀର ପରିଚାଳନା, ସମୟ ପରିଚାଳନା, ବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଏହିପରି ଅନେକ ସ୍ୱତଂତ୍ର ଧରଣର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ର ଗବେଷଣା, ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହେଲାଣି। କିଂତୁ ସବୁ ପରିଚାଳନାର କେଂଦ୍ରବିଂଦୁ ହେଉଛି ମଣିଷ। ମଣିଷର ବୁଦ୍ଧି, ବିଶେଷଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତା ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିଚାଳନାକୁ ଉନ୍ନତ ରୂପ ଦେଇପାରିବ। ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ୱତଃ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ– ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ପରିଚାଳନା ସଂଭବ କି ?

ଏହା ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନ। ପ୍ରକୃତରେ ପୂର୍ବେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ଯେତେ ସହଜରେ ବୁଝି ହେଉଥିଲା ଏବଂ ତାହାର ଭବିଷ୍ୟତ ରୂପ ସଂପର୍କରେ ଅନୁମାନ କରିହେଉଥିଲା, ତାହା ଏବେ ଆଉ ନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟର ଭାଷା କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ। ପ୍ରଥମେ ଭାଷା ଭାବପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା। ଏବେ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି। କିଂତୁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ମନୋଭାବକୁ ଲୁଚାଇବା ପାଇଁ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ଆମେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଅତିଥି ହୋଇଥିବା ସମୟରେ କେତେକ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନର ଭାବ ଚାପିରଖି, ମୁହଁରେ ହସଫୁଟାଇ, ଭାଷାର ପ୍ରଲେପ ମଧ୍ୟରେ ଭାବକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିପରି ଆମ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବା ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନେଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର କଳନା କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଆମକୁ ବିଫଳ ହେବାକୁ ପଡୁଛି । ଧାରଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ଆପଣ କେତେବେଶୀ ଦୂରତ୍ୱ ରଖିବେ ? ଜଣେ ଭାରତୀୟ ହିସାବରେ ହୁଏତ ଆପଣ ବିଚାର କରିପାରଂତି ଯେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଦୂରରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ବଂଧୁତ୍ୱର ସୂଚକ ହେବ । ଏହା ଆମ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଠିକ୍ କଥା । ମାତ୍ର ଜଣେ ଆମେରିକା-ବାସୀଂକ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତାବେଳେ ଖୁବ୍ ନିକଟକୁ ଚାଲିଗଲେ ସେ ଏହାକୁ ତାଂକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିସର (Personal space) ଉପରେ ଏକ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ବୋଲି ମନେକରିପାରନ୍ତି । ଏ ସଂକ୍ରାଂତରେ ଇଉରୋପବାସୀମାନଂକ ମଧ୍ୟରେ ବି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଫ୍ରାନ୍‌ସ, ଇଟାଲୀ ଓ ଗ୍ରୀସ୍ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଦୂରତ୍ୱକୁ ବଂଧୁହୀନତାର ସୂଚକ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବ୍ରିଟିଶ ଲୋକମାନେ କିଛିଟା ଦୂରତ୍ୱକୁ ଉଚିତ ମନେକରଂତି । ମୋଟ ଉପରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଉପରେ ବ୍ୟବହାରଟି ଗ୍ରହଣୀୟ କିଂବା ବର୍ଜନୀୟ ତାହା କିଛିମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ଜଟିଳ ରୂପ ଦିଏ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥିତି ସେହି ମନୁଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିସ୍ଥିତି ସମାନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବାହ୍ୟିକ ପରିସ୍ଥିତି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସମାନ ପ୍ରକାର ଅଂତର୍ନିହିତ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ (Internal representation) ସୃଷ୍ଟି କରୁ ନ ଥିବାରୁ ଏକା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକଂଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ପୃଥକ୍ ରହେ ।

ଏସବୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାର କାରଣ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ସୁବିସ୍ତୃତ ପରିସର ଓ ଜଟିଳତା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବା । ଏ ସବୁର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏକ ନିରାଶାଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନୁହେଁ । ଜଟିଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଭାବରେ ବୁଝିବା, ସେ ସଂପର୍କରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ସମାଜର ମଂଗଳବେଳେ ସେସବୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅସଂଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଅନତିକ୍ରମ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗଭୀର ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂତର୍ଦୃଷ୍ଟି ସହିତ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ଅନୁଶୀଳନ କରିଛଂତି । ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ କିପରି ରୂପ ଦିଏ, ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର କିପରି ଗଠିତ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସଂଭବ କରିହେବ, ସେସବୁ ବିଚାର ଆଲୋଚନା କଲେ କେବଳ ନିଜର ଆତ୍ମବିକାଶ ସଂଭବ ହେବ ନାହିଁ, ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅନ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ମଧ୍ୟ ସଂଭବ ହେବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମଣିଷ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଏହାର ଭବିଷ୍ୟତ ରୂପରେଖ ସଂପର୍କରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କାହିଁକି କଷ୍ଟକର, ସେ କଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଭାବନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ମନର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ତାହା ନ ଜାଣିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ କ'ଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବୁଝିହେବ ଏବଂ ସେ ସଂପର୍କରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିହେବ ? ପୁଣି ହୁଏତ ମନକୁ ଆସିପାରେ ଯେ ମଣିଷର ମନ ତା'ର ଇଚ୍ଛା, କାମନାବାସନା ଓ ଦକ୍ଷତାର ଏକ ଅବିମୂର୍ତ (Abstract) ରୂପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଭୌତିକ ରୂପ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ (Brain) । ମସ୍ତିଷ୍କ ମନ ପରି ଅବିମୂର୍ତ ନୁହେଁ । ଏହା ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଦର୍ଶନର ଅତୀତ ନୁହେଁ । ସୁତରାଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନ ଜାଣିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ହାବଭାବ କ'ଣ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଜାଣିହେବ ?

ଏସବୁ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନମାନଂକର ଏକ ସରଳ ଉତ୍ତର ହେଉଛି- ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଜାଣିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ବେଶ୍ କିଛି ଦିଗ ଜାଣିହେବ । ତଥାପି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାରକୁ ବୁଝିବା ଓ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏକ କଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏହି ଜଟିଳତାର ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । କଥାଟି ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ମନର ଏକ ଭୌତିକ (Physical) ରୂପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କେତେକ ଜଟିଳତା ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ମନ ରହିଛି କହିଲେ କଥାଟି ଆଜୁଆ ଶୁଣାଯାଇ ପାରେ । ମାତ୍ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ସତ୍ୟ । ମନେ କରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପତ୍ନୀ ତାଂକୁ ଛାଡପତ୍ର ଦେଇ ବିବାହ କରିଗଲେ । ହୁଏତ ଲୋକକଣକ କହିପାରେ "ଖୁବ୍ ଭଲ ହେଲା, ମୋର ବର୍ତମାନ ବଂଧନ ନାହିଁ । ମୁଁ ମୁକ୍ତ, ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବେଶ୍ କିଛି କାମ କରିପାରିବି । କଂକାଳ ମୋର ଗତିରୋଧ କରିବ ନାହିଁ ।" କିଂତୁ ଏସବୁ କହିବା ସମୟରେ ତାଂକ ଆଖିରୁ ଧାର ଧାର ଲୁହ ବହିଯାଇପାରେ । ଶୁଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ସେ ମୁହଁରେ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି, ତାହା ତାଂକ ହୃଦୟର କଥା ନୁହେଁ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତି କଣକ ଯାହା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ତାଂକର ମସ୍ତିଷ୍କର କଥା । ଆଖିର ଲୁହଧାର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ଆବେଗ ହୃଦୟର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ତାଂକର ଭାବାନାମୁଖୀ ମନ (Thinking mind)ର ପରିପ୍ରକାଶ । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ତାଂକ ଭାବମୁଖୀ (Feeling mind) ମନର ପରିପ୍ରକାଶ । ସାଧାରଣ କଥିତ ଭାଷାରେ ଦ୍ୱିତୀୟଟିକୁ ହୃଦୟର କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ମନ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରେ । ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହି ସେ ସବୁ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ଇଂଦ୍ରିୟାନୁଭୂତଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବା, ସେସବୁର ଧାରଣାକୁ ସ୍ମୃତିରେ ସାଇତି ରଖିବା ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ଦରକାର ବେଳେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଭାବନାମୁଖୀ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ସଂବେଦନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇବା ଭାବମୁଖୀ ମନର କ୍ରିୟାକଳାପ।

କେବଳ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ନୁହେଁ, ଭୌତିକ ଓ ବିବର୍ତ୍ତନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇଟି ସ୍ୱତଂତ୍ର ସ୍ତର ରହିଛି। ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ଏକକ (Unity) ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତଥାପି ଏହାର ଦୁଇଟି ପୃଥକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ରହିଛି। ଏହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଂଜଳ କରାଯାଇପାରେ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଣିଷର ଯେଉଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଖୁ, ତାହା ମୂଳରୁ ଏପରି ନ ଥିଲା। ଯୁଗ ଯୁଗର ବିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ରୂପ ନେଇଛି। ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିମ୍ନତମ ଅଂଶଟି ମସ୍ତିଷ୍କମୂଳ ବା ମସ୍ତିଷ୍କବୃଂତ (Brain stem)। ମେରୁମଜ୍ଜା (Spinal cord) ଯେଉଁଠାରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଛି, ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି ନିମ୍ନତମ ଅଂଶଟି ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କବୃଂତ। ଜୀବଜଗତର ବିକାଶ ଘଟି ସରୀସୃପ ଅବସ୍ଥା ହେଲାବେଳକୁ ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କବୃଂତ ବିକଶିତ ହେଇ ସାରିଥାଏ। ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (Reflx) ଦର୍ଶାଇବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ମସ୍ତିଷ୍କବୃଂତର ଉପରି ଭାଗରେ ସ୍ନାୟୁମାନ ବିକଶିତ ହୋଇ ମୁଦିପରି ଆକୃତି ଗ୍ରହଣ କରେ। ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ମୁଦିକୁ ଲିଂବସ୍ (Limbus) କୁହାଯାଉଥିବାରୁ ଏହି ଅଂଶକୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଂଡଳ (Limbic system) କୁହାଗଲା। ଏହି ଅଂଶଟି ହେଉଛି ଭାବାଶ୍ରୟୀ (Feeling ବା Emotional) ମସ୍ତିଷ୍କ। ଏହା ପ୍ରାଣୀମାନଂକର ଭାବାବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଏହି ଅଂଶଟି ଆତ୍ମାରକ୍ଷାର ସହାୟକ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆବେଗର ପ୍ରକାଶ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।

ଲିଂବିକ୍ ମଂଡଳର ଗଠନ ପରେ ହିଁ ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟି ଭାବନାମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଘଟିଲା। ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରଣ ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଜ୍ଞାନାଶ୍ରୟୀ ଭାବନାର ଅଧିକାରୀ କଲା। ମୋଟ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଛି, ସେଥିରେ ଭାବାଶ୍ରୟୀ ମସ୍ତିଷ୍କ (Emotional brain)ଟି ଭାବନାମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାଚୀନ। ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବାକୁ ଯେ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆତ୍ମାରକ୍ଷା ଓ ସୁରକ୍ଷା ଆଦି ମୌଳିକ ଚାହିଦା ପୂରଣ ପାଇଁ ଭୟ ପରି ଆବେଗର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥିଲା। ଆଜି ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କଲାବେଳେ ଭାବନାଶ୍ରୟୀ ଦିଗ ସହିତ ଭାବାଶ୍ରୟୀ ଦିଗ ଦେଖିବାକୁ ହେବ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଂକ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ?

ପୃଥିବୀର ଗୋଟିଏ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ କାହାଣୀ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଥରେ ଜଣେ ଔପନ୍ୟାସିକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ। ଏହି ମତ ସହିତ ହୁଏତ ବେଶ୍ କିଛି ଲୋକ ପରିଚିତ ଥିବେ। କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧର କଥା ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧ ଜାଣି ନପାରିବାର ସଂଭାବନା ସହିତ ବେଶୀ ଲୋକ ପରିଚିତ ନଥିବେ। ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଅର୍ଦ୍ଧ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଟି ଗୌଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ।

ନାରୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ପୁରୁଷର ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଲାବେଳେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥାଏ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ (ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ) ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ସ୍ନାୟୁଗୁଚ୍ଛ (corpus callosum) ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ପୁରୁଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମ୍ ସୁଯୋଗ ଦିଏ। ଏହା ଫଳରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପ୍ରାସଂଗିକ ହେବ। ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରୁ ଆସିଥିବା ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଯାଇଥିବାରୁ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ବାମପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ।

କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଭିନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା। ଅପସ୍ମାର (Epilepsy) ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନୂତନ କୌଶଳର ପରିକଳ୍ପନା କରାଗଲା। କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିଂତାକଲେ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଅଂଶଟି କାଟିଦେଲେ ବୋଧହୁଏ ଗୋଟିଏ ଅର୍ଦ୍ଧରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସ୍ନାୟୁଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେବ ନାହିଁ। ଏପରି କାଟି ଦିଆଯିବା ଫଳରେ ବିସ୍ମୟକର ଫଳ ମିଳିଲା। ସ୍ନାୟବିକ ଯଂତ୍ରଣା ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେଲା ନାହିଁ। ଏହା ସହିତ ସୃଷ୍ଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଥିବା ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଉତ୍କଟତା କମିଗଲା । ଔଷଧ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥିବା ଏ ଅଭିନବ କୌଶଳ ଅପସ୍ମାର ଉପଶମ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସେତୁ ସଂଯୋଗ ରହିଛି ତାହାର ତାହାର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦେଲା ।

ପରେ ପରେ ଗବେଷଣାଗାରର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଖଂଡିତ ମସ୍ତିଷ୍କ (Split brain)ର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷା ସଂର୍ପକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ଛବି ଓ ଢାଂଚାକୁ ଧରି ରଖେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଭାଗ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାର୍, ଲୋକ ବା ରାସ୍ତାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଛବି ଠିକ୍ ଭାବେ ମନେ ପକାଇ ପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଭାଷାର ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବାମ ଭାଗଟି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାଷା ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ସେହିପରି ବାମଭାଗ ଠିକ୍ ଥାଇ ଦକ୍ଷିଣଭାଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଇଥିଲେ ଧାରଣାସବୁ ମନେ ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁର ଚିତ୍ର ମନକୁ ଆସେ ନାହିଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷା, ବାକ୍‌ହୀନ ବିଚାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ଗାଣିତିକ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକ ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧଟିକୁ ମୁଖ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧଟିକୁ ଗୌଣ ଅର୍ଦ୍ଧ ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରଂତି । ମାତ୍ର ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ୱାତଂତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ବସ୍ତୁର ଛବି ଓ ଡାଂଚା ସଂପର୍କୀୟ ସୂଚନା ଦକ୍ଷତାର ସହ ଗ୍ରହଣ, ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହାର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭାଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାଷାଗତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ବାମ ପାଖର କ୍ଷତି ଘଟିଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାକ୍‌ହୀନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ଧୀରେ ଧୀରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ଭାଷା କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଏ । ମାତ୍ର ପରିଣତ ବୟସରେ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧର ଏପରି କ୍ଷତିଘଟିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ସଂଭାଳିବା ସଂଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବାକ୍‌ହୀନ ହେଇରହିଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପିଲା ଭାଷା ଜ୍ଞାନ ଆହାରଣ କରିବା ସମୟରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାମ ଭାଗ ଭାଷାର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଭାଷା ଓ ବାକ୍‌କଥନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତକୁ ଭାଷା ଓ ପ୍ରକାଶର ମୁଖ୍ୟ ଆୟୁଧ ରୂପେ ଉପଯୋଗ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପୁନଶ୍ଚ ମତ ଦିଅଁତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜସଂପର୍କୀୟ ଆତ୍ମସଚେତନ ଭାବ ବିଗତ ସ୍ମୃତି ଓ ଭାଷାକୁ ଆଧାର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରକ ମୁଖ୍ୟତଃ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ। ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଶ୍ଚେତନ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ ସଦାସର୍ବଦା ମୂକ। ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଆତ୍ମସଚେତନ ଭାବ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କଲେ ଏହା ଅନ୍ୟ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଅଂଶର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବାମ ଭାବକୁ ଉପଯୋଗ କରିବ। ଏପରି ସମୟରେ ସମଗ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକକ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ହେବ। ଅନ୍ୟଥା ବାମ ଭାଗ ଆମର ଭାଷା, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ରିୟା ଆଦିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଉଥିବ।

□□□

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସମୟର ପ୍ରବାହରେ ଜୀବନର ରୂପରେଖ ପ୍ରତିଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଅତୀତର ଜୀବନ ତାଞ୍ଚା ତୁଳନାରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀବନଶୈଳୀ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ବେଶି ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ। ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ବିଜ୍ଞାପନସବୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ବର୍ତ୍ତମାନର ରୁଚି ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଆସିବ। ଦୂରଦର୍ଶନରେ ବିଜ୍ଞାପନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏ ସମୟର ଆକର୍ଷଣ ଓ ବିଧିବିଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିହେବ। ବ୍ୟକ୍ତି ଭେଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମାତ୍ରା କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଜୀବନଶୈଳୀର ରୂପାନ୍ତର ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ନିଶ୍ଚିତ।

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ଆମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଡାଇ ଯିବାର ନୁହେଁ। ଅତୀତରେ ବ୍ୟାୟାମ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ଧୂମପାନ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତଚାପ ସଂପର୍କୀୟ କଥା, ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ପାଉ ନଥିଲା। ସମ୍ବାଦପତ୍ରସବୁ ଓଜନ କମାଇବାର ସାଧନସାମଗ୍ରୀ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉ ନ ଥିଲେ। ବେତାର ଓ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ଆଲୋଚନା ସ୍ଥାନ ପାଉନଥିଲା। ମାତ୍ର ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷମ ରଖିବାରେ ସଚେତନଶୀଳତା ଆମ ଜୀବନର ପରିସରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବିସ୍ତାରିତ ରୂପ ନେଉଥିବାରୁ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନସବୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି।

ଆମର ପରବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ'ର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଂଜ୍ଞା। ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥରେ ଦେଖିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

'ସୁସ୍ଥ' ରହିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭଲରେ ରହିବା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଭଲରେ ରହିବାର ଅବସ୍ଥା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏପରି ସଂଜ୍ଞାରେ ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ସ୍ପଷ୍ଟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ରୋଗ ବା ଖରାପ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ, ଏହା ହେଉଛି ଭଲ ଅବସ୍ଥାର ଉପସ୍ଥିତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅତୀତରେ କେବଳ ରୋଗ ନିରାକରଣ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ କର୍ମଦକ୍ଷତା ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ସବୁର ଉପସ୍ଥିତକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଇଂରାଜୀ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ 'ହେଲ୍‌ଥ'ରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରାଚୀନ 'ଜର୍ମାନୀ' ଶବ୍ଦକୋଷରୁ ଆସିଅଛି ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆନନ୍ଦ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟିକୁ ଭିତ୍ତି କରି ହେଲ୍‌ଥ ଶବ୍ଦ ରୂପ ନେଇଛି । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁମିତ ହୁଏ ଯେ ହେଲ୍‌ଥ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ଭାବ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ପୂର୍ବେ ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉପାଦାନ ସମୂହର ଏକ ସମନ୍ୱିତ ବିକାଶ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ । ସେହିପରି ଚୀନାମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରିବାର ଅବସ୍ଥା । ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବନା ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତାର ଅଂଶ ବିଶେଷ ଥିଲା ।

କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଗାଲେନ୍ ନାମକ ଜଣେ ରୋମାନ୍ ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞାକୁ ଏକ ସୀମିତରୂପ ଦେଲେ । ଶରୀରର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତ୍ରୁଟି ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ହୁଏ ବୋଲି ସେ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତକରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଭାବଧାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶବ୍ଦଟିକୁ ରୋଗରେ ଅନୁପସ୍ଥିତି ସହିତ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରିପକାଇଲା । ରୋଗକୁ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଫଳରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗ ବା ଶାରୀରିକ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତିର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଔଷଧପତ୍ରର ଉଦ୍‌ଭାବନ ଓ ସେସବୁର ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ।

ରୋଗକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବଧାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନକୁ ବହୁଦିନ ଧରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ରଖିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏହାର ଅବସାନ ଘଟିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରଖି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପାଦାନର ଉପସ୍ଥିତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି । ୧୯୪୬ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛି ଯେ କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସକ୍ଷମତା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସାଂପ୍ରତିକ ସଂଜ୍ଞା ବ୍ୟାପକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପ୍ରସଂଗରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅସୁସ୍ଥତାର ସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ, ଏହା ପ୍ରସନ୍ନତା ପରି କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ଉପାଦାନର ମଧ୍ୟ ସମାବେଶ । ପୁଣି ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଏବେ ଭିନ୍ନ ଢାଞ୍ଚା ନେଇଛି । ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ପରମାୟୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ପାନୀୟ ଜଳର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା, ସାଧାରଣ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ପ୍ରତିରୋଧକ ଇଂଜେକସନ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଡାଇ ପାରିଛି । ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍‌ର ଉଦ୍‌ଭାବନ ଓ ପ୍ରସାର ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଛି । ଏ ସବୁର ସାମୂହିକ ପ୍ରୟୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ କରିଛି ।

ଅସୁସ୍ଥତାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା । ପୂର୍ବେ ହଇଜା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମହାମାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଭୀତି ସଞ୍ଚାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏବେ କ୍ୟାନ୍‌ସର, ହୃଦରୋଗ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ସବୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରୂପେ ଭୀତିପ୍ରଦ ରୂପ ନେଇଛି । ଏପରିସବୁ ରୋଗମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ପ୍ରଥମତଃ ଏପରି ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହେଲା ପରେ ତାକୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ମୂଳ କରିବା କଷ୍ଟକର । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଶିଶୁ ଓ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କଠାରେ ଏସବୁ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦେଇ ନଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କଠାରେ ଏପରି ସବୁରୋଗର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଏପରି ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଫଳରେ ଗତାନୁଗତିକ ଶରୀର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ମଡେଲ୍ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରାଯାଉନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଯେ ଜଡ଼ିତ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ତାହାର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇଛି । ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା, ଧୂମପାନ ନ କରିବା, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଏକ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ । ଏପରି ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତାର ବିକାଶ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ସମାଜକୁ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିପାରିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜଗତରେ ଏହି ନୂତନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ନୂତନ ଦର୍ଶନ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଭୂମିକାକୁ ବିସ୍ତୃତ କରିଛି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ସେମାନେ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାଧ୍ୟମରେ ସୁସ୍ଥତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଜାୟ ରଖିବାର ଅଭିଯାନ ଦୃଢତର ହେଉଛି । 'ଡାକ୍ତର ଓ ଔଷଧ' ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ସହିତ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ 'ବ୍ୟବହାର ଔଷଧ' କଥାଟି ନୂଆ କରି ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଯେ ଔଷଧ ଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ, ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ବ୍ୟବହାର ଔଷଧ କଥାଟିକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଦେଇଛି ।

ଅବଶ୍ୟ ଡାକ୍ତରୀ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ସଂଯୋଗ ବେଶିଦିନର କଥା ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂପର୍କ ରହିଥିବାର ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପ୍ରମାଣ ମିଳିବା ପରେ ବିଂଶ ଶତକର ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ଉନ୍ନତ ଦେଶର ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ତଥାପି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଖୁବ୍ ସୀମିତ ଥିଲା । ମାତ୍ର ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ତିନୋଟି ଘଟଣା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଭୂମିକାକୁ ବିସ୍ତୃତ ରୂପ ଦେଲା ।

ପ୍ରଥମତଃ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀର ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଠିଲା । ରୋଗର କାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେ ବେଶୀ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନ ଥାଉ ନା କାହିଁକି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯେ ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରାଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଘଟଣାଟି ହେଉଛି, ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଅଭିନବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ବିକାଶ କରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ହୋଇ ଉଠିଲା । ତୃତୀୟ ଘଟଣାଟି ଆହୁରି କୌତୁହଳପ୍ରଦ । ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛାମୂଳକ ବ୍ୟବହାର (ଯଥା- ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବା, ଲେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ମାତ୍ର ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି, ରକ୍ତଚାପ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ପରି ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଧାରାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବାୟୋଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କଲେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ବିଚାରଧାରା ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ନୂତନ କଳାକୌଶଳ ଫଳରେ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ଜ୍ଞାନଭଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ବିକାଶ ଏକ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସୂଚନା ଦେଲା ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୁଝାମଣାର ଜୀବନ

ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଫଳରେ ପୃଥିବୀ କ୍ରମଶଃ ସଂକୁଚିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସମୟ ଓ ଦୂରତ୍ୱକୁ ମଣିଷ ଜୟ କରିବାରେ ଲାଗିଛି କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଦେଶ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ସକଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଗତି ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସୁଖ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି । ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ୍ୟ । କିଏ ବା ନଚାହେଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ରକ୍ଷାକରି ଶାନ୍ତିମୟ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ନ କରିବାକୁ ? କିନ୍ତୁ ନିଜର ଅଗୋଚରରେ ବହୁ ସମୟରେ ତିକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ସଂଗତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଅବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତା'ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାର ଏକ ସମୟୋପଯୋଗୀ ବ୍ୟାପାର । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କି କି ଉପାୟରେ ବୁଝାମଣାର ଉନ୍ନତି ଘଟାଯାଇପାରେ, ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅବୁଝାମଣାର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଉଠିବ, ଆମେ ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କରୁ କିପରି ? ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆମେ ଯେଉଁ ଧାରଣା ଗଢିତୋଳୁ, ତାହା ଆମର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଭାବଭଂଗୀକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ କୌଣସି ଧାରଣା ପୋଷଣ କଲାବେଳେ ତା ସଂପର୍କରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖବର ଆମେ କିପରି ନିର୍ବାଚନ କରୁ, କେଉଁ ଖବରକୁ କି ପ୍ରକାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ଓ ଖବରଗୁଡିକ କେଉଁଭାବରେ ଏକତ୍ର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଏକ ମୋଟାମୋଟି ଛବି ଧାରଣା କରୁ - ସେ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି, ସେଥିରୁ କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ, ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଲୋକେ ଖରାପ ଖବର ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ଆପଣ ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ଦାସବାବୁ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାପିଲିଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ସହରରେ ବେଶ୍ କିଛି ଦିନ ଧରି ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ଓ ହୃଦୟବାନ ଲୋକ । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସମାଜସେବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂବାଦପତ୍ରସବୁ ବହୁବାର ତାଂକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ତା'ପରେ ଦିନେ ପୋଲିସକୁ ଲାଂଚ ଦେଉଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ୍ କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଉଛି- କେଉଁଟିକୁ ଆପଣ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ? ଦାସ ବାବୁଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନର ସମାଜସେବା କି ଦାୟିତ୍ୱହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ?

ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଲୋକେ ଖରାପ ଖବର ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି। ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଭଲ ଖବର ଅପେକ୍ଷା ଖରାପ ଖବର ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। କେତେକଣ ଗବେଷକ ତିନି ପ୍ରକାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ। ପ୍ରଥମ ତାଲିକାରେ ଜଣେ କାଳ୍ପନିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭଲ ବିଶେଷଣ ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା। ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାରେ ଆଉ ଜଣେ କାଳ୍ପନିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଖରାପ ବିଶେଷଣ ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା। ତୃତୀୟ ତାଲିକାରେ ତୃତୀୟ କାଳ୍ପନିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ବିଶେଷଣ ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ଏବଂ ଏ ବିଶେଷଣଗୁଡିକ ଖରାପ କି ଭଲ ନଥିଲା। ତିନୋଟି ତାଲିକାକୁ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ପଚାରାଗଲା ଯେ, ଯେଉଁ ତାଲିକାଟି ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଏବଂ ସୂଚନାବହୁଳ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ପଚାରିଲେ, କେଉଁ ତାଲିକାଟି ପଢିସାରିବା ପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଆଉ କିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଇଛା ହେଉଛି ? ଦେଖାଗଲା ଯେ ଖରାପ ବିଶେଷଣପୂର୍ଣ୍ଣ ତାଲିକାଟିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବୋଲି ଲୋକେ ବିଚାର କରନ୍ତି।

ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖରାପ ଖବର ଉପରେ ଏପରି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମେଫିଲ୍ଡ ବିଭିନ୍ନ ସାକ୍ଷାତ୍କାରର ଉପାଦାନ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ସାକ୍ଷାତକାରରେ କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ପ୍ରାର୍ଥୀଟି ନିଯୁକ୍ତି ପାଇନପାରେ, ମାତ୍ର ଯଦି ପ୍ରାର୍ଥୀଟି ଅନୁପଯୋଗୀ ଓ ଖରାପ ଉତ୍ତର ଦିଏ ତେବେ ବିଫଳତାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ବଢିଯାଏ। ଯେଉଁମାନେ ସାକ୍ଷାତକାର ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାର୍ଥୀର ଗୁଣ ଦେଖି ତାକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାର ଅବିଗୁଣ ଦେଖି ବହିଷ୍କୃତ କରିବାକୁ ବେଶି ଆଗଭର। ମୋଟ ଉପରେ ବହୁ ପରୀକ୍ଷାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳେ ଯେ ଲୋକମାନେ ଭଲ ଖବର ଅପେକ୍ଷା ଖରାପ ଖବର ଉପରେ ବେଶି ଜୋର୍ ଦିଅନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସୁଦକ୍ଷ ପ୍ରଶାସକ ରୂପେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁନାମ ଥାଇପାରେ। ମାତ୍ର ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପୂର୍ବମାଲିକର ଅର୍ଥ ଆତ୍ମସାତ୍ କରିଥିଲେ, ତେବେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦୋଷ ତୃଟି ସୁଧାରିବାରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବେ କି ?

କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଆସ୍ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ସେ ଦୁଇଟି କାଳ୍ପନିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଣର ଦୁଇଟି ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ। ପ୍ରଥମ ତାଲିକାରେ ସୁଦକ୍ଷ, ସରସ, ପରିଶ୍ରମୀ, ସଚେତନ, ବୁଦ୍ଧିମାନ, ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ଓ ବାସ୍ତବବାଦୀ ରହିଲା। ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାଟି ଏକାପରି ଥିଲା, କେବଳ ସରସ ସ୍ଥାନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିରସ ରଖାଯାଇ ଥିଲା । ଏ ଦୁଇଟି ତାଲିକା ବହୁତ ଲୋକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ପଚରାଗଲା ଯେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଦୁଇଟି ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନେ ଆଉ କିପରି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ । ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା, ତାଲିକା ଦୁଇଟିରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଶେଷଣ ସମାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ କାଳ୍ପନିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଅତି ବେଶୀ ପୃଥକ୍‌ଭାବରେ ଚିତ୍ରଣ କରିବେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମିଳିଥିବା ଚିତ୍ରଣ ଦୁଇଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପୃଥକ୍ । ପ୍ରଥମ ତାଲିକାରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ବିଜ୍ଞ, ଲୋକପ୍ରିୟ, କୌତୁକପ୍ରିୟ ଓ କଳ୍ପନାପ୍ରବଣ ବୋଲି ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି । ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ପୁଣି ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସରସ ସ୍ଥାନରେ ରୁକ୍ଷ ବିଶେଷଣଟି ରଖି ଦୁଇଟି ତାଲିକା କଲେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପୁରାପୁରି ଅଲଗା ଚିତ୍ରଣ ମିଳୁନାହିଁ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଗୁଣ ବା ଚିହ୍ନ ଅନ୍ୟ ଗୁଣ ବା ଚିହ୍ନ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଆମର ଧାରଣାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଉପର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତରେ ସରସ-ନିରସ ବିଶେଷଣ ଦ୍ୱୟର ନମ୍ର-ରୁକ୍ଷ ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱୟର ପ୍ରଭାବ ଠାରୁ ଅଧିକ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ, ସରସ-ନିରସ ମୁଖ୍ୟ ଚିହ୍ନ ରୂପେ ଓ ନମ୍ର-ରୁକ୍ଷ ଗୌଣ ଚିହ୍ନ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଆମେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସୂଚନାକୁ ଭିତିକରି ଅଧିକ ଧାରଣା ଗଡିତୋଳୁ । ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଏକ ପୂରାପୁରି ଛବି ଆଙ୍କିବାର ଇଚ୍ଛା ଆମଭିତରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ସୁତରାଂ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଗୁଣ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଆଉ କେତେଗୁଡିଏ ସେଥିରେ ଯୋଗକରୁ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କେତେକ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆମକୁ ଜଣାଇଥାଏ ଯେ, କେତେଗୁଡିଏ ଗୁଣ ବା ଅବିଗୁଣ ସାଧାରଣତଃ ଏକାଠି ରହନ୍ତି । ଫଳରେ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ ଜାଣିଲେ ଆମେ ଅନ୍ୟଗୁଡିକର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଉ ବା ଯୋଡିଦେଉ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଜୁଆଖେଳି କିଛି ଅର୍ଥ ନଷ୍ଟ କରିଛି ଜାଣିଲେ ଆମେ ଧରିନେଉ ଯେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମଦ୍ୟପ, ଅନ୍ୟନାରୀ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ଓ ଚୋରିକାମରେ ମଧ୍ୟ ଜଡିତ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କଥାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ ଧାରଣା ଗଡି ତୋଳୁ । ଦୁଇ ବର୍ଷ ତଳେ ଲେଖକ ନିଜେ ଛୋଟ ଧରଣର ଗୋଟିଏ ସର୍ଭେ କରିଥିଲା । ଦୁଇଟି ସଉଦା ତାଲିକା କରାଗଲା । ଦୁଇଟିଯାକ ସଉଦା ତାଲିକା ଏକାପରି ଥିଲା । କେବଳ ପ୍ରଥମ ତାଲିକାଟିର ଗୁଣ୍ଡ ଚା' ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାରେ କଫି ରଖାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ତାଲିକାଟିକୁ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ କୁହାଗଲା ଯେ ଉକ୍ତ ତାଲିକାଟି ଗୋଟିଏ ଗୃହିଣୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଉକ୍ତ ଗୃହିଣୀ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କର କି କି ଧାରଣା ଆସୁଛି । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଗୃହିଣୀର ଚରିତ୍ର ଚିତ୍ରଣ କରିବାକୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଗୃହିଣୀର ଚିତ୍ରଣ ଦେବାକୁ କୁହାଗଲା । କୌତୂହଳର ବିଷୟରେ ତାଲିକା ଦୁଇଟିରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ (ଚା' ସ୍ଥାନରେ କଫି) ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାଳ୍ପନିକ ଗୃହିଣୀ ଦ୍ୱୟର ଚିତ୍ରଣକରିବାକୁ ଯାଇ ମହିଳାମାନେ ବେଶ୍ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବିଶେଷଣ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ଏପରିକି ପ୍ରଥମ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଗୃହିଣୀ ପାଇଁ ମିତବ୍ୟୟୀ ଓ ଚରିତ୍ର ସଂପନ୍ନ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଗୃହିଣୀ ପାଇଁ ବଦ୍‌ଖର୍ଚ୍ଚୀ ଓ ଦୁଷ୍ଚରିତ୍ରା ସ୍ଥାନ ପାଇଥିଲା । ଏଥିରୁ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ଯେ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସୂଚନାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଧାରଣା ଗଢି ତୋଳନ୍ତି । ଫଳତଃ ମଣିଷର ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବହୁ ଧାରଣା ଭିତ୍ତିହୀନ ଓ ବାସ୍ତବତା-ବିବର୍ଜିତ ହେବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଉପଲବ୍‌ଧି ବୁଝାମଣା ଜୀବନର ଏକ ସୁଦୃଢ ସେତୁ ।

ସୁଖମୟ ଯୌଥଜୀବନଯାତ୍ରାର ବହୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଜଟିଳତା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ମନର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କାରବାର ବହୁ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ସଦ୍‌ଭାବ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଅନେକ ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ଟେବୁଲକୁ ପ୍ରାୟ ଏକାପରି ଦେଖନ୍ତି, ଖବର କାଗଜଟିକୁ ପ୍ରାୟ ଏକାପରି ଦେଖନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମଣିଷକୁ ଦେଖିବା, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଲାବେଳେ ମାତ୍ରାଧିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟମନର ଜଟିଳତା ଏତେବେଶୀ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା, ବାଲ୍ୟକାଳର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଏବଂ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ଧାରଣାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତକରି ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଜର ଭାବଧାରା ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖୁ, ସେମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବ ଗୁଣାବଳୀକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନୁହେଁ ।

ମଣିଷ ମନର ଏ ଦିଗଟି ସାମୂହିକ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଜୀବନ ଯାପନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତାକୁ ମଣିଷ କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ ଏବଂ ନିଜର କୃତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତାକୁ କେଉଁ କେଉଁ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣକରେ– ତାର ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ଅନ୍ୟର ସଫଳତାକୁ ବିଚାର କଲାବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଏହାକୁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଦାନ ରୂପେ ବିଚାର କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଛାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କଲେ ଛାତ୍ରଟି ଭାବେ ଯେ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଟି ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଖୁବ୍ ଅନୁକୂଳ ଥିଲା କିମ୍ବା ପରୀକ୍ଷକଜଣକ ଉଦାରଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଟି ଯେ ଗଭୀର ମନନଶୀଳତା ଓ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ସହିତ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ତତ୍‌ପର ଥିଲେ, ଏପରି ଚିନ୍ତା ଛାତ୍ର ମନକୁ ଆସେନାହିଁ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ କୃଷକ ନିଜ ଚାଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଶାତୀତ ସଫଳତା ଲାଭ କଲେ ଆମେ ଭାବୁ ଯେ ପାଗ ଅନୁକୂଳ ଥିଲା, ଜମିଟି ଖୁବ୍ ଭଲ ଏବଂ ବିନାକଷ୍ଟରେ ବ୍ୟାଙ୍କ ଋଣ ମିଳିଗଲା। କୃଷକର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତାର ଚିନ୍ତା ଅତି ଦୁର୍ବଳ ଭାବେ ଆମ ମନରେ ସ୍ଥାନପାଏ। ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟୀର ଆର୍ଥିକ ସଫଳତାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ଏହିପରି ଭାବରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସୁବିଧା (ଯଥାः- ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କର ତତ୍କାଳୀନ ଚାହିଦାର ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟବସାୟ ବାତାବରଣ ଅନୁକୂଳତା ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଇତ୍ୟାଦି) ଯୋଗୁ ଆର୍ଥିକ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟୀଟିର ଉଦ୍ୟୋଗଶୀଳତା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅବଦାନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଫଳତଃ, ଅନ୍ୟର ସଫଳତା ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣାବଳୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ପରିବେଶର ଦାନକୁ ଅତିରଞ୍ଜନ କରିବା ଏକ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା।

ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିର ବିଫଳତା ବିଚାର କଲାବେଳେ ତାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଦୁର୍ବଳତା ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଏ। ଛାତ୍ରଟିର ବିଫଳତା ପାଇଁ ତାର ଆଳସ୍ୟତା ଦାୟୀ, କୃଷକଟିର ଆର୍ଥିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପାଇଁ କୃଷକର ବୁଦ୍ଧିହୀନତା ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟୀଟିର ଉଦ୍ୟମହୀନତା ଦାୟୀ ବୋଲି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରନ୍ତି। ମୋଟ ଉପରେ ଅନ୍ୟର ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅସୁବିଧା ଥାଇପାରେ ଏହାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବିଚାରକୁ ନନେଇ ବିଫଳକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବିଗୁଣ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ।

ଆହୁରି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସଫଳତା ଏବଂ ବିଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଭିନ୍ନ ମାପକାଠି ବ୍ୟବହାର କରେ। ନିଜର ସଫଳତା ବିଚାର କଲାବେଳେ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣ ବା କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରେ। ନିଜର ବୁଦ୍ଧି, ଏକାଗ୍ରତା, କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଓ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ସେ ସଫଳ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବେ। ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ଭୂମିକାକୁ ବିଶେଷ ସ୍ମରଣ କରେ ନାହିଁ। ପରୋକ୍ଷରେ ନିଜର ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ବାହ୍ୟିକ ଅବସ୍ଥା ଦାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହଯୋଗର ଅଭାବ, ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଦୁର୍ଯୋଗ ଇତ୍ୟାଦିର ଭୂମିକା ତା ମନରେ ବେଶ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗଟି ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟିରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ନିଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିବେଶଗତ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅବିଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ବୁଝାମଣାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର (କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ) କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ମାପ କାଠି ଗ୍ରହଣ କରୁଛି, ନିଜର ସଫଳତା ବିଫଳତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ମାପ କାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ଏହା ନ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ହେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡେ।

ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଏବଂ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର କି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିଛି- ସେ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସହଜ ସୁଲଭ ଗୁଣ। ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆରୋପଣ ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୁର୍ବଳତା ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ। ତାହା ହେଉଛି ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା। ଧରାଯାଉ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ନମସ୍କାରର ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଭାବେ ନମସ୍କାର ଜଣାଇଲେ ନାହିଁ ସାଇକେଲରେ ଯାଉ ଯାଉ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ ଆମର ହଠାତ୍ ଧାରଣା ହୋଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଭଦ୍ର; ତାଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି ସଂପର୍କ ରଖିବା ଅନୁଚିତ। କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତିଟିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଯିବ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ହୁଏତ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥାଇ ଆମକୁ ଦେଖିପାରି ନଥାଇ ପାରନ୍ତି। କୌଣସି ଏକ ଜରୁରୀ କାମ ନେଇ ବିବ୍ରତ ହୋଇ ସେ ସାଇକେଲ ଚଳାଉଥିବାରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ପଡି ପାରି ନଥାଇପାରୁ। ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୌଣସି ଏକ ପାରିବାରିକ ଦୁର୍ଯୋଗ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରଖିଥାଇ ପାରେ। ଏହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ମୂଳରେ ନିହିତ ଥାଇପାରେ। ଏ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଭଦ୍ର ମନୋଭାବର କଥା ଚିନ୍ତାକଲେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ତିକ୍ତ ହେବ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବୁଝାମଣାରର ଜୀବନ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଏକ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ମନର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି। ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଶୀଳନରେ ସେମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାରଧାରା ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ ନହୋଇ ବିସ୍ତୃତ ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ। କାରଣ ଆରୋପ କଲାବେଳେ ଉଭୟ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣ ଅବିଗୁଣ ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଭୂମିକା ଚିନ୍ତାକରିବା ଉଚିତ। ଆମର ସାମୂହିକ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗଟି ବୁଝିଲେ ଜୀବନ ଯାପନକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତି

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ପ୍ରବୃତ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାର ସମାନଭାବରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀଗୋଷ୍ଠୀର ସବୁଜୀବଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ଜନ୍ମଗତ । ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଏହି ସଂଜ୍ଞା ବହୁସମର୍ଥିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କେତେପରିମାଣରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରେରିତ, ସେ ସଂପର୍କରେ ମତଭେଦ ରହିଛି ।

ଊନବିଂଶ ଶତକରେ ଏବଂ ଏପରିକି ବିଂଶଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗତ ମନେକରାଯାଉଥିଲା । ପ୍ରାଣୀ ତାର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ନେହକରେ ତାହା ମାତୃଜନିତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ହସିଲେ ତାହା ତାର ହସିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ମନୁଷ୍ୟ କାନ୍ଦିଲେ ତାହା ତା'ର କାନ୍ଦିବା ପ୍ରବୃତ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ କାଳରେ ପ୍ରାଣୀ ତଥା ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଓ ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କୀୟ ଗବେଷଣା ଆମର ଚିନ୍ତା ଧାରାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିଛି । ପ୍ରାଣୀ ତଥା ମନୁଷ୍ୟର ବହୁ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷାକୃତ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା, ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଓ ତାଲିମ ଦ୍ୱାରା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟବହାରର ଅଙ୍କୁରଣ, ବିକାଶ ଓ ସମୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବପର ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତ ହେଉଛି । ପ୍ରବୃତ୍ତି ଶବ୍ଦଟି ଆଧୁନିକ ମନ ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିଭାଷାରେ ଏକ ଅବ୍ୟବହୃତ ଟୀକାର ରୂପ ନେଇଛି ।

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଶବ୍ଦଟି ବ୍ୟବହାର ଅଭିଧାନରୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷାକୃତ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ, କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଯେ ଶିକ୍ଷାକୃତ ନୁହେଁ, ତାହାର ଚିହ୍ନଟି ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ନୂତନ ଦିଗ୍‌ବଳୟର ସୂଚନା ଦେଇଛି ।

ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁନଥିବା ଏପରି ବ୍ୟବହାରକୁ କେହି କେହି ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରଣ କହିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟକେହି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏସବୁ ବ୍ୟବହାରକୁ ପୂର୍ବଲିଖିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯୋଜନା ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ଫଳାଫଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତିଠାରୁ ବିଶେଷ ଭିନ୍ନ ନୁହେଁ । ତେବେ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆମର ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଏପରି ବ୍ୟବହାରର ମାତ୍ରା କମ୍ । ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରଣର ସୂଚନା ଓ ବର୍ଣ୍ଣନା ବେଶ୍ କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୧୯୭୩ ମସିହାରେ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ଲାଭକରିଥିବା ତିନିଜଣ ଆଚାର ବିଜ୍ଞାନୀ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରଣକୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କଲେ । ଜର୍ମାନୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୋନ୍‌ରାଡ ଲୋରେଂଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଯେ ଅନେକ ସମୟରେ ମେଣ୍ଢାଛୁଆ ଓ ଛେଳିଛୁଆମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମା ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ନ ରହି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପାଳକ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେ ଏକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ କୁକୁଡାଛୁଆମାନେ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମା କୁକୁଡା ପଛେ ପଛେ ଘୁରିବୁଲନ୍ତି । ଲୋରେଂଙ୍କ କୁକୁଡା ଛୁଆମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ପରେପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ମା ଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦେଲେ । ମା ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ଖେଳନା ବାଡିରେ କୁକୁଡାଙ୍କ ପରି ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜିଦେଇ ସେଇ ବାଡିଟି ଗତିକଲା ଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇଲେ । କୁକୁଡାଛୁଆମାନେ ସେ ଖେଳନା ବାଡିଟି ପଛେ ପଛେ ଚାଲିଲେ । ଏପରି କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେଲାପରେ ଲୋରେଂଜ ମା କୁକୁଡାଟିକୁ ଆଣି ଛୁଆମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଛାଡିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ କୁକୁଡାଛୁଆମାନେ ମା କୁକୁଡାକୁ ଅନୁସରଣ ନ କରି ବାଡିଟିକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ।

ଲୋରେଂଜଙ୍କ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାସବୁ ସୂଚାଇଲା ଯେ କୁକୁଡାଛୁଆମାନଙ୍କ ଜନ୍ମରୁ ଘଣ୍ଟାଏ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଧାବନ କରିବାର ଏକ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଭାବରେ ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସମୟରେ ଯାହା ଆସିବ, ସେମାନେ ତା'ର ଅନୁଧାବନ କରିବେ । ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଭାବରେ ମା' ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିସମକ୍ଷରେ ଆସୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜର ମା'କୁ ଅନୁଧାବନ କରନ୍ତି । ମା' ବଦଳରେ ବାଡି, ପୋଷ୍ଟକାର୍ଡ ବା ଯାହା କିଛି ଚଳନଶୀଳ ବସ୍ତୁ ଆସିଲେ ସେମାନେ ତା'ର ଅନୁଧାବନ କରିବେ । ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ବା ଜୀବ ପ୍ରତି ଅନୁଧାବନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବାପରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା ଜୀବ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ନାହିଁ । ଲୋରେଂଜ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଜନ୍ମର ୧୬ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆକର୍ଷଣ ମନୋଭାବ ଚାଲିଯାଇ ବିକର୍ଷଣ ମନୋଭାବର ଉଦୟ ହୁଏ । ଏହା ୩୨ ଘଣ୍ଟା ବେଳକୁ ତୀବ୍ର ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଜନ୍ମର ୧୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ଆଡକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଆକର୍ଷିତ ହେବେ । ମାତ୍ର ୧୬ ଘଣ୍ଟାପରେ ଖାଦ୍ୟ ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ଠାରୁ ଦୂରେଇ ପଳେଇବେ । ଜନ୍ମଠାରୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ମା'କୁ ଦେଖି ନଥିବା ଓ ଅନୁଧାବନ କରି ନଥିବାରୁ କୁକୁଡାଛୁଆ ସବୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମା'କୁ ଦେଖିଲେ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଅନୁଧାବନ କରିବା ଏକ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ବିନା ଶିକ୍ଷା ଓ ତାଲିମରେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଜନ୍ମରୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ସେହିପରି ଅନ୍ୟତମ ଜର୍ମାନୀ ବିଜ୍ଞାନୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ କେତେକ ଧରଣର ମହୁମାଛି ସେମାନଙ୍କର ନୃତ୍ୟଭଙ୍ଗୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ମହୁମାଛିମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଦୂରତ୍ୱର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି । ଦୂରତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ନୃତ୍ୟର ଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଏପରି ମହୁମାଛିମାନେ କିପରି ନୃତ୍ୟଭଙ୍ଗୀ ଶିକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ତାହାର କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ପାଇଲେ ନାହିଁ । ମ୍ୟୁନିକ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଫ୍ରିସ୍କ୍ ଏହି ଗବେଷଣା ପାଇଁ ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ ।

ନେବେଲ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ରିଟିଶ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଟିନ୍‌ବରକେନ୍ ଇଉରୋପର ଜଳାଶ୍ରୟରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ମତ୍ସ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଟିନ୍‌ବରଜେନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ ଯେ ଏହି ମାଛର ପ୍ରେମାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଚିତ୍ରିତ ଧରଣର । ପୁରୁଷମାଛ ଜଳାଶୟ ମଧ୍ୟରେ ତା'ର ଏକ କୃତ୍ରିମ ପରିସୀମା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏହି ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାଛ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତାକୁ ସ୍ୱାଗତ କରେ ଏବଂ ପ୍ରେମାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁରୁଷମାଛ ସୀମାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବାମାତ୍ରେ ତା' ସହିତ ଯୁଦ୍ଧକରି ତାକୁ ଦୂରେଇଦେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ଷ୍ଟିକଲବ୍ୟାକ୍‌ର ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ଜନ୍ମଗତ ବ୍ୟବହାର ଏପରି ପରିପ୍ରକାଶ ଲାଭକରେ ।

ଲୋରେଂକ୍, ଫ୍ରିସ୍କ୍ ଓ ଟିନ୍‌ବରକେନ୍‌ଙ୍କ ଗବେଷଣା ପରେ ପରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାର ନେଇ ବହୁ କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କେତେଟି ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାର ସୂଚନା ମିଳିଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ସମେତ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ ପାଇଁ ସହଜାତ ଇଚ୍ଛାପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନିକର ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ ଜନନୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ବା ବସ୍ତୁ ସହ ଲାଗି ରହି ଉଷ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମା' ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଭାବରେ ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ତାକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରି ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବାର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ଏପରି ଅନୁଭୂତି ସ୍ପର୍ଶଦାତ୍ରୀ ଓ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ବିକଶିତ ଅନୁରାଗକୁ ଘନୀଭୂତ କରେ । ବାଛୁରୀର ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଗାଈ ତାକୁ ଯେପରି ଚାଟି ସଫା କରେ, ସେହିପରି ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଧା ଦେଇ ଗାଈ ଓ ବାଛୁରୀକୁ ପୃଥକ୍ ରଖାଯିବାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ନିବିଡ ହୋଇ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରଣର ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏହାର ଏକ ସମ୍ବେଦୀକାଳ ରହିଛି । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟର ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱତଃ ଦେଖାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜନ୍ମର ୧୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କୁକୁଡାଛୁଆ ଅନ୍ୟବସ୍ତୁ ଗତି କରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ ତାକୁ ସ୍ୱତଃ ଅନୁଧାବନ କରେ । ଅନୁଧାବନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଜନ୍ମରୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ହେଲେ ସମ୍ବେଦୀକାଳ ଏହି ସମୟ ସୀମା ପାର ହୋଇଯିବାପରେ ବ୍ୟବହାରର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବା ତାଲିମ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେବାକୁ ପଡେ। ମାତ୍ର ସମ୍ବେଦୀକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷା ବା ତାଲିମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହେ ନାହିଁ।

ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାରକଲେ ଏହି ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାରରେ ସମ୍ବେଦୀକାଳ ସ୍ଥିର କରାଇଲେ ସେ ସମୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଦୀପକ ପାଖରେ ରଖିଦେଲେ ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱତଃ ରୂପନେବ। ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ତଥା ସମ୍ବଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବନାହିଁ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରଣର ଏକ ବ୍ୟାପକ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି।

ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି କୁହାଯାଉ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଳ ଅର୍ଥ ଅନୁସାରେ ଏହା ସମଧର୍ମୀ। ସେହିପରି ଆଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଉଦ୍‌ଭାବନ ଓ ପରିପ୍ରସାର ପରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉଛି। ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁକୁ ଗବେଷଣାଗାର ମଧ୍ୟକୁ ନେଇ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରେଖାଚିତ୍ର ପରଦାରେ ଦେଖାଇବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁ ମନୁଷ୍ୟ ମୁଖର ରେଖାଚିତ୍ର ଉପରେ ବେଶୀ ସମୟ ନିବଦ୍ଧ ରହୁଛି। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁର ମନୁଷ୍ୟମୁଖ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନୁଭବ ନାହିଁ। ତଥାପି ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ମନୁଷ୍ୟ ମୁଖର ରେଖାଚିତ୍ର ଉପରେ ନିବଦ୍ଧ ରହିଛି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି।

ବାହ୍ୟିକ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁ ନଥିବା କେତେକ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ। ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା କେବଳ ଜନ୍ମପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବୋଲି ଭାବିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ଜରାୟୁରେ ଥିବା ଶିଶୁ ନିକର ଜନନୀର କଥୋପକଥନ ଜନିତ ଶବ୍ଦପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇବା ଏବେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ଭ୍ରୂଣର କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜନ୍ମର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶବ୍ଦ ତୁଳନାରେ ନିଜ ମା'ର ଶବ୍ଦପ୍ରତି ଯେଉଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନ ଦର୍ଶାଏ, ତାହା ଶିକ୍ଷାକୃତ ନୁହେଁ ବୋଲି କହିଲେ ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଅନ୍ତର୍ମୁଦ୍ରିତ ବ୍ୟବହାରର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିକ୍ଷାକୃତ ବ୍ୟବହାରର ବ୍ୟାପକତାକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

"ଭାଟ ଘର ପୁଅ ଭାଟ" ଯୁକ୍ତି ବିପକ୍ଷରେ

"ଚାଟ ଘର ପୁଅ ଚାଟ ଏବଂ ଭାଟ ଘର ପୁଅ ଭାଟ" ଉକ୍ତିଟି ଉଚ୍ଚାର କଲାବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ପରିବାରର ପ୍ରଭାବର କଥା ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ। ବିଶେଷକରି ପିତାମାତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଶୈଶବ ଏବଂ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ଶିଶୁର ଲାଳନ ପାଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଉଚ୍ଚମାନଦଣ୍ଡର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଗଲେ ପିଲାଟି ଭବିଷ୍ୟତରେ ଲକ୍ଷସାଧନମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଅଳ୍ପବୟସରେ ପରନିର୍ଭରଶୀଳତାର ଶିକ୍ଷା ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟହୀନ କରିଦିଏ। କିନ୍ତୁ ପରିବାର ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ବିଚାର କଲାବେଳେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ପରିବାର ପ୍ରଭାବମୁକ୍ତ କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱରୂପ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସାଧାରଣତଃ ଅପରାଧଜଡିତ ବସ୍ତି ଏବଂ ଭଗ୍ନ ପରିବାରରେ ବଢୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନଷ୍ଟଚରିତ୍ର ଏବଂ ଅପରାଧୀ ହୁଅନ୍ତି। ବସ୍ତିର ଆବାହାୱାରେ ପୂରିଥିବା କୁଭାଷା, ରୁଚିହୀନତା, ଜୀବନଯାପନର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଭାବଗତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ମନର କୋମଳତା ନଷ୍ଟ କରି ସମସ୍ୟାଜଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ପରିବାରଟିର ଦୁରବସ୍ଥା, ବାପାମା' ଭିତରେ ସୁସଂପର୍କର ଅଭାବ ଅଧିକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏଭଳି ଦୁଃସ୍ଥ ପରିବାର ଏବଂ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ସତୁରୀଭାଗ ନଷ୍ଟଚରିତ୍ରର ହୁଅନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ଅପରାଧ, ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଆଳସ୍ୟର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଏମାନେ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ହରାଇ ବସନ୍ତି। କିଂତୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଭାଗ ନିଜକୁ ଘୃଣ୍ୟ ପରିବେଶର କୁପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ କରି ପ୍ରଶଂସନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ କରନ୍ତି।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି- ଏ ତିରିଶ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ମାନସିକ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି କୁପ୍ରଭାବର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ କରନ୍ତି। କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନଗଣ୍ୟ ନୁହେଁ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପରିବାର ଏବଂ ପରିବେଶର କୁପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିଥିବା ପିଲାମାନେ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଶସ୍ୱୀ ହୋଇଛନ୍ତି, ଜୀବନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଉତ୍ତର ଆମେରିକାରେ ଜାଜ୍ ସଂଗୀତର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଲୁଇସ୍ ଆର୍ମଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗଙ୍କ ଜନ୍ମ ଏକ ଭଗ୍ନ ପରିବାରରେ । ଆର୍ମଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗଙ୍କ ପିତା ଜଣେ ଅଭ୍ୟାସଗତ ଅପରାଧୀ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମା' ମଧ୍ୟ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ରା ଥିଲେ । ପରିବାରରେ କଳହ ସବୁବେଳେ ଲାଗିରହୁଥିଲା । ତଥାପି ଆର୍ମଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗ ନିଜକୁ କୁପ୍ରଭାବ ମୁକ୍ତକରି ଗଭୀର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ । ଭଗ୍ନପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଲାଳିତ ପାଳିତ ଶିଶୁ ଯେ ପରିବାରର ବିଷାକ୍ତ ପରିବେଶକୁ ଶକ୍ତିହୀନ କରି ଏକ ଦୃଢ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଅତି କମ୍ ନୁହେଁ ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଗୋଟିଏ ବେଲୁନ୍‌ରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ପବନ ରହିବାର କଥା, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପବନ ଭର୍ତ୍ତିକଲେ, ବେଲୁନ୍‌ଟି ଫାଟିଯାଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ମନ ବା କୈଶୋରମନ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ତାପ ଓ ଚାପ ସହିବାର କଥା, ସେତିକି ପରିମାଣରେ ବାହ୍ୟ ଦୁଷ୍ଟତା ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରିନପାରେ । ମାତ୍ର ପରିବାର ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶର ଆବର୍ଜନା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ଶିଶୁ ଓ କୈଶୋର ମନର ସ୍ୱଭାବସୁଲଭ ଭଲଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ କେତେକ ବେଲୁନ୍ ଅନ୍ୟ ବେଲୁନ୍ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପବନ ଭିତରକୁ ନେଇପାରେ । ସେହିପରି କେତେକ ପିଲା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୂଷିତ ବାତାବରଣ ଅଧିକ ସହ୍ୟ କରି, ସେଗୁଡ଼ିକର କୁପ୍ରଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଚରିତ୍ରର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି-ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ କ'ଣ ? ପିଲାଦିନରେ କେଉଁ ଦିଗଟି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ? ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ- ଦୁଃସ୍ଥ ପରିବାରର କୁପ୍ରଭାବ ମୁକ୍ତ ପିଲାମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାହିଦା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି । ପରିବାର ବାହାରେ ଏବଂ କୁପରିବେଶ ବାହାରେ ଏମାନେ କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ଆତ୍ମିକ ସଂପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂରଣ କରନ୍ତି । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ- ଏପରି ପିଲାଟି ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତା'ର ପିତା ମଦ୍ୟପ ଓ ମା' ନିର୍ବୋଧ, ତେବେ ପିଲାଟି ତା'ର କୃତିତ୍ୱ ବଖାଣିଯାଏ ତା'ର ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖରେ । ମନ ଦୁଃଖ ହେଲେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କହି ନିଜ ମନର ଭାର ହାଲୁକା କରାଏ ଏବଂ କୃତିତ୍ୱ ବେଳେ ଆନନ୍ଦିତ ହେଲେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ନିଜର ଆନନ୍ଦ ଜଣାଇ ଆବେଗର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ଘଟାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକ ଜଣକ ପିଲାଟିର ମାନସିକ ଆବେଗ ପରିପୂର୍ତ୍ତିର ଏକ ଶାଳୀନ ମାଧ୍ୟମ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୁପ୍ରଭାବମୁକ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଉ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ । ଏଭଳି ପିଲାମାନଙ୍କର ଏପରି ଏକ କ୍ଷେତ୍ର ଥାଏ ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ନିଜର ସମୟ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିନିଯୋଗ କରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କ୍ରୀଡ଼ା, କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିରେ ମନୋନିବେଶ କରି ଆମୋଦ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ବାହ୍ୟପରିବେଶରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଅଭେଦ୍ୟ ମାନସିକ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ବହୁ ସାକ୍ଷାତକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏପରି ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ, ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ଏବଂ ନିଜ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ତତ୍ପର ।

ଉପର ଆଲୋଚନାର ଦୁଇଟିଦିଗ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମତଃ ଗତାନୁଗତିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଖରାପ ପରିବାରରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପିଲାକୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ଧରିନେବା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ଭାଟ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଚାଟର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ- ଏହା ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ତତ୍ତ୍ୱ । ସୁତରାଂ ଦୁଃସ୍ଥ ପରିବାରରୁ ଆସୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନିମ୍ନଧରଣର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନ ରଖି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଗଢ଼ିଲେ, ସମାଜରେ ଦୃଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରସାରଣ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବର ବିଷ ନଷ୍ଟ କରି ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପରିବେଶର କୁପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର ମଙ୍ଗଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଗଠନର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଯୋଜନାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି-ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ । କିଂତୁ ଏପରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ସଚେତନଶୀଳ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ନାଗରିକ ଅଧିକ କିଛି କରିପାରିବ । ଭଗ୍ନ ପରିବାର ଏବଂ ଦୁଃସ୍ଥ ପରିବେଶରୁ ଆସିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସହାୟତା ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ଆମେ ଏପରି ପିଲାକୁ ମାନସିକ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିଲେ, ତାର ମାସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଓ ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଅଂକନ କରିପାରିଲେ କୁପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଚେଷ୍ଟା ବହୁ ଅଂଶରେ ସଫଳ ହେବ । ଏପରି ସଫଳତା କେବଳ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହେବନାହିଁ, ବରଂ ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନରେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହେବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ?

ସ୍ୱପ୍ନ ମଣିଷର ଜିଜ୍ଞାସା ଓ କୌତୂହଳର ଏକ ସ୍ପର୍ଶାତୀତ ଦିଗ୍‌ବଳୟ। ସ୍ୱପ୍ନ ସହିତ ମଣିଷର ପରିଚିତି ଅତି ନିବିଡ଼ ଓ ପୁରାତନ। ଆଦିମାନବଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯନ୍ତ୍ରମାନବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱପ୍ନଗତ ଅନୁଭୂତି ରହିଛି। ତଥାପି ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ କୌତୂହଳର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇନାହିଁ। କେବଳ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ କାହିଁକି, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ଜିଜ୍ଞାସାର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିପାରି ନାହାନ୍ତି। ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନ ବହୁ କୌତୂହଳ ଏବେ ବି ଅସମାହିତ ଅଛି। ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି : ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ କାହିଁକି ? ଦେଖୁଥିବା ସ୍ୱପ୍ନଟି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ କ'ଣ ସୂଚନା ଦିଏ ? ଏ ଦୁଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଆଲୋଡ଼ନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଓ ଗବେଷଣାକୁ ବହୁଭାବରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିଛି।

ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି, ତାହାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଧାରା ରହିଛି। ପ୍ରଥମତଃ ହେଉଛି ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା। ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସମୟରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ? ନିଦ୍ରାର କେଉଁ ସ୍ତରରେ ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ? ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ପ୍ରଭୃତି ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ? ଏସବୁ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଶୀଳନ। ବିଗତ ତିରିଶବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ନୂଆ ନୂଆ ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ଓ ନୂତନ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ବହୁ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ପରିସର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ। ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ପାରେ। ମଣିଷ କାହିଁକି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ କ'ଣ ?– ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆମ ମନରେ ବେଶି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରେ। କିନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଗବେଷଣା ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ପରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଆମକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବିଖ୍ୟାତ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡ୍‌ୋତ୍ତର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ଆଧୁନିକ ସମୟରେ ଗବେଷଣା ବେଶିମାତ୍ରାରେ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। ମୋଟଉପରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସମସାମୟିକମାନେ ମଣିଷର ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଗଭୀର ଅନୁଶୀଳନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ସ୍ୱପ୍ନର କାରଣ ବାଖ୍ୟା କରାଯାଉଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ମନ

ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ କାହିଁକି, ଏହା ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଅବଚେତନ ମନ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଧାରଣା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛୁ ବା ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସଜାଗ ଅଛୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସଚେତନ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏ ଲେଖାଟି ପାଠ କଲାବେଳେ, ଏହି ଲେଖା ବିଷୟରେ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି, କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି, ତାହା ସଚେତନ ମନର ପ୍ରକାଶ । ମାତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ତାହାର ବହୁ ଅଂଶ ଯେପରି ଜଳମଗ୍ନ ହୋଇ ରହେ ଏବଂ ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଂଶ (ପ୍ରାୟ ଏକ ଦଶମାଂଶ) ଯେପରି ଜଳ ଉପରକୁ ରହି ଆମ ଆଖିରେ ପଡ଼େ, ସେହିପରି ଆମ ମନର ସଚେତନ ଅଂଶ ସମୁଦାୟ ମନର ପରିସର ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ । ମନର ପ୍ରାୟ ଦଶ ଭାଗରୁ ନ' ଭାଗ ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ, ଏବଂ ଏହି ନ' ଭାଗକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଅନୁଭବ କରି ନଥାଉ । ଆମର ବହୁ ଇଚ୍ଛା, ବହୁ କାମନା ବାସ୍ତବଜଗତରେ ପରିପୂରିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତାହାକୁ ଆମେ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଚାପିଦେଉ । ସେହିପରି ଆମ ମନରେ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ଅଶ୍ଳୀଳ ଚିନ୍ତା, ଅନୈତିକ ଭାବନା ଉଙ୍କିମାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଚାପିଦେଉ । ଏ ସମସ୍ତ ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛା, କାମନା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ନେଇ ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ମନ ଗଠିତ ।

ଅଚେତନ ମନ ଓ ଅବଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ବା ଭାବନା ଅଶ୍ଳୀଳ ଓ ଅନୈତିକ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଅବଦମିତ କରାଯାଏ, ସେ ସମସ୍ତ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବନାକୁ ନେଇ ଅଚେତନ ମନ ଗଠିତ । ସହଜରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସି ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି କେତେକ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ମଣିଷର ଥାଇପାରେ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଚେତନ ସ୍ତରର ନିମ୍ନରେ । ମଣିଷ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିନ୍ତା କରୁନାହିଁ । ମାତ୍ର ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବା କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସିପାରେ । ମଣିଷ ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟା କରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆଣିପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅବଚେତନ ମନର ଉପାଦାନ ।

ଆମେ ବୁଝିପାରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ଅବଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ଼ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମଣିଷର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆକସ୍ମିକ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିହୀନ ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ବନ୍ଧୁଘରୁ ଫେରିଲାବେଳେ ବାଟରେ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ ସେ ଭୁଲବଶତଃ ତା'ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୁମାଲଟି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରେ ଛାଡ଼ି ଆସିଛି । ମାତ୍ର ଫ୍ରଏଡ଼ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଭଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଟି ରୁମାଲ ଛାଡ଼ି ଆସିବା ମୂଳରେ ତା'ର ଅବଚେତନ ମନରେ ରହିଛି, ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରକୁ ପୁନର୍ବାର ଯାଇ ସାକ୍ଷାତକରିବାର ଇଚ୍ଛା । ଦୈନନ୍ଦିନଜୀବନର ଭୁଲଭଟକାରେ (ଯଦି ଗୋଟିଏ କହିବାକୁ ଯାଇ ପାଟିରେ ଅନ୍ୟ କଥା ଚାଲିଆସିବା, ଗୋଟିଏ କଥା ଲେଖିବାକୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟ କଥା ଲେଖି ହୋଇଯିବା) ଆମ ମନର ଅବଚେତନ ଦିଗଟି ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେହିପରି ଅଚେତନମନ ମଧ୍ୟ ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଏ ନିଜର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଚେତନ ମନର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରେ ବହୁତ ବାଧା ଥାଏ ।

ଅଚେତନ ମନରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବା ମଣିଷର ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଓ କାମନା ଇତ୍ୟାଦି ଅଶ୍ଳୀଳ ଓ ଅନୈତିକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସମାଜ ବିରୋଧୀ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ସମାଜ ଓ ପରିବେଶ ବାଧା ଦିଅନ୍ତି । ମଣିଷର ଆଦିମ କାମନା ବେଳେ ବେଳେ ଉଙ୍କିମାରେ । ସ୍ଥାନ କାଳ ପାତ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଯୌନଇଚ୍ଛା ଜାଗିପାରେ । ମାତ୍ର ସମାଜର ତାଡ଼ନା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ତିରସ୍କାର ଏବଂ ଆଇନ ଶୃଙ୍ଖଳାର ଦଣ୍ଡଭୟ ଯୋଗୁ ମଣିଷ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅବଦମନ କରି ନିଜର ଅଚେତନ ମନ ପ୍ରଦେଶରେ ଚାପିରଖେ । ତଥାପି ଏ ସମସ୍ତ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବନା ପରିପ୍ରକାଶ ଲାଗି ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଆନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ବେଳେ ଏ ସୁଯୋଗ ଚରିତାର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ମନ ଓ ବିବେକ ଶାସକର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିରଖେ । ମାତ୍ର ମଣିଷର ନିଦ୍ରା ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ସୁଯୋଗ ଆଣିଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଅଚେତନ ମନର ପରିପ୍ରକାଶରେ ଏକ ସୁଗମ ମାଧ୍ୟମ । ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଥିଳ ଥାଏ । ସଚେତନ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ଏ ସୁଯୋଗରେ ସାମାଜିକଚାପ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ସଚେତନ ମନର ବାଧାକୁ ଏଡ଼ି ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛା ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ କ୍ଷେତ୍ର ପାଏ । ତଥାପି ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଭୟରେ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ଛଦ୍ମବେଶରେ ଆସିବାକୁ ହୁଏ ।

ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ଓ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ

ଅବଚେତନ ମନର ଇଚ୍ଛା, ଭୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଛଦ୍ମ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ସ୍ୱପ୍ନର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଦ୍ରାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନର ଅପୂରିତ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଅବିକଳ ଓ ଛଦ୍ମହୀନ ରୂପରେ ଦେଖିଲେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରୋଗରେ କଷ୍ଟପାଉଥିବା ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ କାମନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୁଏତ ଅଚେତନ ମନରେ ଥାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିଲେ ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିବାର ନିଶ୍ଚିତତା ରହିଛି । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ନ ଦେଖି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିପାରେ । କାମନାଗୁଡ଼ିକ ଛଦ୍ମରୂପ ନେବାର ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମନର ଯାଞ୍ଚକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ । ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମନର ଯାଞ୍ଚକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କମିଥିଲେ ହେଁ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଅବାଂଛିତ କାମନାଗୁଡ଼ିକ ନଗ୍ନରୂପରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ଓ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୂଚିତ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆମେ ଯାହା ଦେଖୁ ତାହା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ନିହିତ ଥାଏ, ତାହା ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ । ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପକୁ ଆଲୋଚନା କରି ତା'ର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ସ୍ଥିର କରୁଥିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପରେ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ସ୍ଥିର କରୁଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପକୁ ରୂପାନ୍ତରକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଯେ କେତୋଟି ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ସେ କଥା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଦେଖିଥିବା ଏକ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ଯାହା ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଏ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ । ଏହା ଶିଶୁର ଅର୍ଥହୀନ ଶବ୍ଦ ପରି । ଏଥିରୁ ଶିଶୁର ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ପରି ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ନିରୂପଣ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସେପରି ସ୍ୱପ୍ନ କାହିଁକି ଦେଖିଲା, ତା' ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଅବଚେତନ ମନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅବଚେତନ ମନର ଭାଷା ବୁଝିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଜୀବନର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଭଙ୍ଗୀ ଜାଣିବା ପରେ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ସ୍ୱପ୍ନର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ସମୀକ୍ଷା କରି ତା'ର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବୟବ ଗଠନ କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏକାଧିକ ନୀତି ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଯୁବକ ସେନାବାହିନୀରେ ଯୋଗଦେବା ମୂଳରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ସେପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ବିଚାରକୁ ନ ନେଇ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସ୍ୱପ୍ନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ (ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନରୂପ) ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ସ୍ୱପ୍ନ ସାଧାରଣତଃ ଯୁକ୍ତିହୀନ ଓ ଏହାର ଭାଷା ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତିହୀନ। ଏଠାରେ ସ୍ଥାନ ଓ ସମୟର ବିକୃତି ଘଟିପାରେ। ଏବେ ଆମେରିକା ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପରକ୍ଷଣରେ ଜଣେ ଇଉରୋପ ଦେଖିପାରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ; ସେହିପରି ଏବେ ନିଜର ପରିବାରର ଘଟଣା ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଦେଶର ଘଟଣା ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭାସିଉଠିପାରେ। ସ୍ୱପ୍ନରେ ସମୟର ମଧ୍ୟ ବିଚାର ନ ଥାଏ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସକାଳ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ଏକ ଘଟଣାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଖେଳନା ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ଘଟଣାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରେ। ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଭାଷା ବ୍ୟାକରଣବିହୀନ ଭାଷା, ଏଥିରେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଓ ସଂଗଠନର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍। ତଥାପି କୌଶଳୀ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀମାନେ ଏହି ସଂଗଠନବିହୀନ ରୂପରୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବୟବ ବାହାର କରନ୍ତି। ଆଲୋଚିତ ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି କୌଶଳର ପରିଚିତି ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ନିରୂପଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ସ୍ୱପ୍ନ କୌଶଳ

ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଓ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳରେ ଅବଚେତନ ମନର ଭାବନା ସ୍ୱପ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭକରେ। ସାଧାରଣତଃ ଚାରୋଟି କୌଶଳ ବିଶେଷ ଭାବରେ କାମ କରେ।

ପ୍ରଥମ କୌଶଳଟି ହେଉଛି ନାଟ୍ୟକରଣ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ନାଟକୀୟରୂପ ନେଇ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ଅନେକ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ଘଟଣା ଓ ଅଧିକ ଭାଷା ଏହାକୁ ବିସ୍ତୃତ ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଜଣେ ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ମହିଳା କିୟତ୍କାଳ ପାଇଁ ଅଭିଳାଷ କରିପାରନ୍ତି ସୁନା ଗହଣାରେ ନିଜକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବାକୁ। ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା କଥା ଭାବି ବାସ୍ତବମୁଖୀ ହୋଇ ଗହଣା ଚିନ୍ତାକୁ ନିଜ ମନରୁ ଦୂରେଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଅପୂରିତ ଏହି ଚିନ୍ତା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ। ଏଇ ଚିନ୍ତାଟି ନାଟକୀୟ ଢାଞ୍ଚାରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆସିପାରେ। ସେ ହୁଏତ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବିବାହ ଭୋଜିକୁ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତ୍ରିତ। ବିବାହ ଉତ୍ସବର ବହୁ ଘଟଣା ସେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଯେ ସେ ନିଜେ ସୁନାର ଏ ଦୁଇଟି ଚଟି ପିନ୍ଧି ବିବାହ ଭୋଜି ଖାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କର ଗହଣା ଚିନ୍ତା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ବିବାହ ଭୋଜି ସଂଲଗ୍ନ ଘଟଣାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିପରୀତ ଭଙ୍ଗୀରେ ଭାବନାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତିକରଣ ମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇପାରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବାସ୍ତବ ଚିନ୍ତାଧାରା ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ଓ ଘଟଣା ବହୁଳ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରକାଶରେ ତାହା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ରୂପ ନେଇପାରେ । ଆଧୁନିକ କବିତାରେ ବ୍ୟବହୃତ ରୂପକଳ୍ପ ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଅଥଚ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ କୌଣସି ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଚିତ୍ର ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ ଅଚେତନ ମନର ବହୁ ଭାବନାର ପ୍ରତିଫଳନ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ ବ୍ୟବହୃତ ଦ୍ୱିତୀୟ କୌଶଳଟି ହେଉଛି ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀକରଣ । ବେଳେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଭାବନାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁର ଗୁରୁତ୍ୱ ଥାଏ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନରେ ଏ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇପାରେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବାପା ପାଖରେ ବସି ସେବା କରୁ କରୁ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ନିଜ ପିତାର ମୃତ୍ୟୁ କାମନା କରିପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ଅନୈତିକ କଥା ଭାବିଲା ମାତ୍ରେ ସେ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ କାମନାକୁ ଅଚେତନ ମନକୁ ଚାପିଦିଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ନ ଦେଖି ନିଜ ଅଫିସରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ବା ନିଜ ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାବନାରେ ଦୃଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ପିତାଙ୍କ ଉପରୁ ଯାଇ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଅଫିସରଙ୍କ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀକରଣ ଘଟିଛି । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବସ୍ତୁର ପାରସ୍ପରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଘଟିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟତମ କୌଶଳ ପ୍ରତୀକୀକରଣ ବହୁଳ ଭାବରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁସବୁ ଅନ୍ୟବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି । ମଣିଷର ସବୁ ଯୌନଗତ ଭାବନା ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରୁ ନ ଥିବାରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିଫଳନ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଘଟେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରାରକ୍ଷାକାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଯୌନ ଭାବନା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସାମାଜିକ ଚିନ୍ତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତୀକ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅଗଣିତ ବିଚାରକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଫ୍ରଏଡ୍ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ ପ୍ରତୀକର ତାଲିକା ଦେଇଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ । ସ୍ୱପ୍ନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଫ୍ରଏଡ୍ଙ୍କ ସମସାମୟିକ ଓ ତାଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କେତେକାଂଶରେ ଫ୍ରଏଡ୍ଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣଠାରୁ ପୃଥକ୍ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ୍ଙ୍କପରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରିନଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ଙ୍କଠାରୁ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ତଥା ସହକର୍ମୀ ୟୁଙ୍ଗ ଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ପୃଥକ୍ ଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିବାସ୍ଥଳେ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ-କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

"ସାପ" ଦେଖିଲେ ତାହା ପୁରୁଷ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଚାର କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ସାପ ପୁରୁଷାକାରର ପ୍ରତୀକ, କାରଣ ବହୁ ସମାଜରେ, ବହୁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାପ ପୌରୁଷତ୍ୱର ସୂଚକ ରୂପେ ପୂଜାପାଏ। ଏହି ବଂଶଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯୋଗୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି "ସାପ"ର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରେ ବୋଲି ୟୁଙ୍ଗ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରୁଥିଲେ। ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ପୃଥକ୍ ତଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସ୍ୱପ୍ନର କାରଣ ଓ ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଅକାଟ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିନାହାନ୍ତି। ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଜଟିଳତା ଓ ଅନୁଶୀଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ-ଗବେଷଣା ମାନବ ଇତିହାସରେ ଏକ ବିସ୍ମୟ।

□□□

ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସଂପର୍କରେ

ହାଇସ୍କୁଲ୍ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ କୃତିତ୍ୱର ସହ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଗ୍ରାମକୁ ଫେରି ଛାତ୍ରଟି ଗାଁ ମନ୍ଦିରର ପୂଜକକୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ବୁଝାଇଲା ବେଳେ, କମ୍ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ନାହିଁ। ଚିତ୍ରକାଟି ସରଳ ବୋଧଗମ୍ୟ ଭାଷାରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ପୃଥିବୀର ଗତି ଯୋଗୁ କିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ହେଉଛି ବୁଝାଇ ସାରିବା ପରେ ଖୁସି ହୋଇ ପୂଜକର ମୁହଁକୁ ଚାହିଁଲେ, ଛାତ୍ରଟିର ଆନନ୍ଦ କମିଯାଏ। ସେ ଦେଖେ ଯେ ପୂଜକର ଭାବନାରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିନାହିଁ। ରାହୁ ଓ କେତୁର ଆକ୍ରମଣ ଫଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ହେଉଛି-ଏହା ପୂଜକ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ କହେ। "ସ୍କୁଲ୍‌ର ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଛାତ୍ରଟିର ବୁଦ୍ଧି ନଷ୍ଟ କରିଛି।" —ଏହା କହିବାକୁ ପୂଜକ ପଛାଏ ନାହିଁ। କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସଂପର୍କରେ ମନୋବୃତ୍ତି ନୁହେଁ, ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଏକ ଆୟାସ ସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାପାର। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଯେପରି କଷ୍ଟ, ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି କଷ୍ଟ।

ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ କମ୍ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ହୁଏ ନାହିଁ। ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବହୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ଜାତିପ୍ରଥା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବହୁ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରା ଯାଇଛି। ଯୌତୁକ ପ୍ରଥାର ବିଲୋପ ସାଧନ ପାଇଁ ସଭା ସମିତିର ଆୟୋଜନ ହୋଇଛି। ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ସଦ୍‌ଭାବ ପାଇଁ ବହୁ ପ୍ରବନ୍ଧ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲେଖା ହୋଇଛି ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକତାର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ପରିହାରକରି ଜାତୀୟ ଐକ୍ୟବୋଧରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ବହୁନେତା ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗତାନୁଗତିକ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶାନୁରୂପେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ସମାଜ ସଂସ୍କାର ଓ ଜାତୀୟ କଲ୍ୟାଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଯେଉଁମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଆନ୍ତରିକତାର ଅଭାବ ନାହିଁ । ତଥାପି ଲୋକଙ୍କର କୁସଂସ୍କାର ଦୂର କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଛି । ଏହାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଏପରି ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ବୁଝିବା ଯେପରି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଭବିଷ୍ୟତର କର୍ମପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣରେ ସେତିକି ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ଏଗୁଡିକ ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଗତ, ଭାବଗତ ଓ ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନ । ଏ ତିନୋଟି ଏକତ୍ର ହୋଇ ସଂଗଠିତ ଭାବରେ ଲୋକର ମନୋବୃତ୍ତି ତିଆରି କରନ୍ତି । ଏ ତିନୋଟିର ସଂପର୍କ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିଲେ ଜାଣିହୁଏ ଲୋକର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା କାହିଁକି କଷ୍ଟକର ।

ଜ୍ଞାନଗତ ଉପାଦାନ-

ମନୋବୃତ୍ତିର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଲୋକଙ୍କର ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ଥାଏ । ଜାତି ପ୍ରଥାରେ ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ଲୋକର ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ । ଜାତି ପ୍ରଥାରେ ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଲୋକମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଭିନ୍ନ, ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟ ଓ ନୀଚ ଜାତିର ଲୋକମାନେ ଅପରିଷ୍କାର । ଏହିପରି ଅନେକଗୁଡିଏ ବିଶ୍ୱାସ ବା ଧାରଣା ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ପିଲାଟି ଅନ୍ୟ ଜାତିର ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଖେଳୁଥିଲା ବେଳେ ତା'ର ମା' ତାକୁ ଡାକି ଆକଟ କରି ଛୋଟ ଜାତିର ପିଲାମାନେ ଅପରିଷ୍କାର ଓ ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି କହି ପାରନ୍ତି । ମା'ଠାରୁ ଏପରି ଧାରଣା ପାଇ ପିଲାଟି ବଡ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ବହୁ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବହୁ ଧାରଣା ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ମୂଳରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶ୍ୱାସ କହିଲେ ଆମେ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣାକୁ ବୁଝୁ । ଏହା ମନୋବୃତ୍ତିର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ, କିନ୍ତୁ ମନୋବୃତ୍ତି ଏହାଠାରୁ ବ୍ୟାପକ । ମନୋବୃତ୍ତିରେ ବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଆବେଗ ଓ କିଛି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ମିଶି ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇ ପାରେ; ମନେ କରାଯାଉ ଚୀନ୍‌ବାସୀଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆମର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିଛି । ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରୁ ଯେ ଚୀନ୍‌ବାସୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସଘାତକ । ଏ ବିଶ୍ୱାସ ସାଧାସିଧା ଭାବରେ ଥାଇ ପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏପରି ଧାରଣା ଆମ ମନରେ ବେଶି ବିଚଳନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ଚୀନ୍‌ବାସୀଙ୍କ ଛବି ଦେଖିଲେ ବା କୌଣସି ଚୀନାଙ୍କୁ ବାଟରେ ଭେଟିଲେ ଆମ ମନରେ ଦୁଃଖ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଛବି ବା ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି କିଛି କୁବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଇଛା ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଚୀନ୍‌ବାସୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ ମନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ଘଟଣା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହେବ । ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିଛି ଧାରଣା ରହିବ (ଯଥା- ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସଘାତକ) । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସେମାନଙ୍କର ଛବି ବା ସାକ୍ଷାତ ଆମ ମନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଛବି ଦେଖିଲେ ବା ବାଟରେ ଭେଟିଲେ ବିରକ୍ତି ଆସିବ । କିଛି କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଇଛା ହେବ । ଛବିଟିକୁ ଚିରି ଦେବାକୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି କଡା ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ଇଛା ହେବ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ମନୋବୃତ୍ତିର ଲକ୍ଷଣ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଅନୁକୂଳ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକୂଳ ହୋଇପାରେ ।

ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ବା ଧାରଣା ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଜାତିପ୍ରଥା ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତି ଜାତିର ସମତା କଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖାଯାଏ । ଯୌତୁକ ପ୍ରଥା ଫଳରେ କନ୍ୟାଦାତାର ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସଭାରେ ବକ୍ତୃତା ଦିଆଯାଏ । ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଫଳରେ ଜାତୀୟ ସଂପତ୍ତିର ଯେଉଁ କ୍ଷୟ ହେଉଛି ତାର ଆଲୋଚନା ହୁଏ । ଏ ସବୁଗୁଡିକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ବା ବିଶ୍ୱାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଖୁବ୍ ବେଶି କାମ କରେ ନାହିଁ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କର ଭାବଗତ ଆବେଗ ଉପରେ ବିଶେଷ ଚାପ ପଡେ ନାହିଁ । ମନୋବୃତ୍ତିର ଭାବଗତ ଉପାଦାନଟିର ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ବୁଝିଲେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଜନା ସଫଳ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଭାବଗତ ଉପାଦାନ-

ମନୋବୃତ୍ତିର ଭାବଗତ ଉପାଦାନଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଜନା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ପ୍ରତି ମନୋବୃତ୍ତି ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗ ଜଡିତ । ଆମର ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଦେଖିଲେ ବା ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିଲେ ଆମ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଆସେ । ସେହିପରି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିଲେ ବା ଶୁଣିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନରେ ରାଗ, ବିରକ୍ତି ବା ବିଦ୍ୱେଷ ଜନ୍ମେ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏପରି ଆବେଗ ସହିତ ଆମେ ଜଡିତ ହୋଇପଡୁ । କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଜାତିର ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଆମକୁ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ଆବେଗ ବଶତଃ ଆମେ ଧରି ନେଉ ଯେ ଉକ୍ତ ଜାତିର ଲୋକମାନେ ଅଭଦ୍ର । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକ କୌଣସି ସମୟରେ ଆମ ସ୍ୱାର୍ଥରେ ବାଧା ଦେଇ ଥିଲେ ଆମର ଭାବଗତ ଧାରଣା ହୁଏ ଯେ ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ସ୍ୱାର୍ଥପର । ଏହିପରି ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତିରୁ ଆମେ ଭାବର ଆବେଗରେ ଯୁକ୍ତି ନ କରି, ବିଚାର ନ କରି ଏକ ଭାବଗତ ଧାରଣା ଗଢ଼ି ତୋଳୁ । ପୂର୍ବର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନର ଆବେଗ ମିଶି ଆମର ସକ୍ରିୟ ମନୋବୃତ୍ତି ଗଢ଼ି ଉଠେ । କେଉଁ କାରଣରୁ ଏପରି ଭାବଗତ ଉପାଦାନର ଜନ୍ମ ତାହା ଏଠାରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରଣିଧାନର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ନିଆଯାଉଥିବା ପଦକ୍ଷେପରେ ଲୋକଙ୍କର ଭାବଗତ ଉପାଦାନ ଉପରେ ଚାପ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଲୋକଙ୍କର ଭାବଗତ ଦିଗଟିକୁ କିପରି ବଦଳା ଯାଇ ପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ବେଶ୍ କଷ୍ଟ । ଯୌତୁକ ପ୍ରଥା ସପକ୍ଷରେ ଥିବା ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେଲେ କେବଳ ଜ୍ଞାନଗତ ଧାରଣା ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରବନ୍ଧ ବା ବକ୍ତୃତା କାମ ଦେବ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୋବୃତ୍ତିର ଜ୍ଞାନଗତ ଉପାଦାନ ବଦଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବଗତ ଉପାଦାନ ବଦଳି ନ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଯୌତୁକଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ବର୍ଣ୍ଣନା ବା ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ପରିବାର ଏପରି ଦୁରବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ପରିଣତି କ'ଣ ହେବ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେପରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଘଟଣା ସ୍ଥଳକୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତିର ସୁଯୋଗଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଭାବଗତଦିଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରେ । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଆମେରିକାରେ ଦାସତ୍ୱ ପ୍ରଥା ଲୋପ ପାଇଁ ରାଜନୈତିକ ପ୍ରଚାର ଯେତେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରି ନ ଥିଲା, ଷ୍ଟୋୟେଙ୍କ ଅମର ଲେଖନୀ ପ୍ରସୂତ ଓ ଦାସଦାସୀଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାତର ଜୀବନ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ "ଟମକକାଙ୍କକୁଟୀର" ପୁସ୍ତକଟି ଲୋକମନୋବୃତ୍ତିରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥିଲା । ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଅପରାଧବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରି ଦାସତ୍ୱ ପ୍ରଥା ବିଲୋପର ସଫଳ ମାର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିଥିଲା । ବାସ୍ତବରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାବଗତ ଦିଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନ ପାରିଲେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଜନା ସଫଳ ହେବ ନାହିଁ । ଭାବଗତ ଦିଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରେ ପରେ ତୃତୀୟ ଉପାଦାନ (ବ୍ୟବହାରଗତ ଦିଗ)ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସେତେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନ-

ମନୋବୃତ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନ । ଉପର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଲୋଚନାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଆମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ଥାଏ ସେପରି ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଷୟରେ ଆମର କିଛି ବିଶ୍ୱାସ ବା ଧାରଣା ଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବାବେଗ ଥାଏ। ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆମର କିଛି କରିବା ଦରକାର ବୋଲି ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁ। ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା କରିବା, ଆଳାପ କରିବା, ସମ୍ମାନ କରିବା ବା ଏପରି କିଛି କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଆମେ ବିଚାର କରୁ। ସେହିପରି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅବଜ୍ଞା କରିବା, ପରିହାର କରିବା ବା ତିରସ୍କାର କରିବା ଠିକ୍ ହେବ ବୋଲି ଭାବୁ।

ମନୋବୃତ୍ତିରେ ଧାରଣା, ଆବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାର ସଂଗଠିତ ଭାବରେ ଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳିବାକୁ ଲାଗେ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଜାତି ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥାଇ ପାରେ, ମାତ୍ର ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଦେଖେ ଯେ ତା'ର ଅଫିସର ହେଉଛନ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜାତିର ଲୋକ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସେ ଏକ ରକମ ବାଧ୍ୟ; ତେବେ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ଅଫିସରଙ୍କ ପ୍ରତି ବଦଳିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତା'ର ଧାରଣା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭାବାବେଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳେ। ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ଉପାଦାନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲୋକ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଜନାରେ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ବଦଳାଇବାକୁ ସଭାସମିତି, ତଥ୍ୟପ୍ରଦାନ ଓ ଆଲୋଚନାର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଉଛି ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାବଗତ ଉପାଦାନଟି ଉପରେ ଚାପଦେଇ ବଦଳାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

ଲୋକ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାବଗତ ଦିଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଯେତେ ବେଶି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ହେବ, ଯୋଜନାର ସଫଳତା ସେତେ ଅଧିକ ହେବ। ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଓ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟର ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଭାବଗତ ବା ଆବେଗର ଦିଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଜ୍ଞାନଗତ, ଭାବଗତ ଓ ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ସାମୂହିକ ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ଭାବଗତ ଦିଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପଥ ସୁଗମ ହୋଇ ପାରିବ। ଭବିଷ୍ୟତର ସଂସ୍କାରମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏ ନୀତିଟି ଅନୁସୃତ ହେଲେ ଜାତୀୟ କଲ୍ୟାଣର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଶ୍ନ ନ ପଚାରି ମଧ୍ୟ ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ କି ?

ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ କ୍ରେତାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିନ୍ତି । କ୍ରୟକାରୀ ବଜାରରୁ କେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟସବୁ କିଣୁଛନ୍ତି, କେତେ ପରିମାଣରେ କିଣୁଛନ୍ତି ଏବଂ କାହିଁକି କିଣୁଛନ୍ତି- ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରକୁ ଭିତ୍ତି କରି କ୍ରେତାମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ଅନୁରୂପ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର, ରାଜନୈତିକ ଭୋଟଦାତାମାନଙ୍କର, ଅନୁଷ୍ଠାନର ମାଲିକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଏବଂ ପ୍ରଶାସକ ସାଧାରଣ ଲୋକର ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା କରନ୍ତି । ଆମେ କିପରି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବୁ ତାହା ଆମର ମନୋବୃତ୍ତିର ଉପରେ ବେଶ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାରୁ ମନୋବୃତ୍ତିର ଚିହ୍ନଟ ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ମନେହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ସବୁବେଳେ ମନୋବୃତ୍ତିର କଳ୍ପନା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱତଃ ଆସିଯାଉଥିବା ଉତ୍ତରକୁ ପ୍ରକାଶ ନକରି ଆମେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତର ଦେଇଥାଉ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରଦର୍ଶନୀର ଆୟୋଜନ କରିଥିବା ଆୟୋଜକମାନେ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାରନ୍ତି । ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ସେମାନଙ୍କର ଅଭିପ୍ରାୟ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଦର୍ଶକମାନେ ଆୟୋଜକ-ମାନଙ୍କର ମନଦୁଃଖ ହେଲାଭଳି ଉତ୍ତର ନ ଦେଇ ପ୍ରଶସ୍ତିସୂଚକ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭବ ସେମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା କିପରି ଉତ୍ତରର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖୁଛନ୍ତି, ତାହା ଉପରେ ଉତ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇପାରେ ।

ପୁଣି କେତେ ପ୍ରଶ୍ନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହୋଇଥିଲେ ଉତ୍ତରଦାତାମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଉଛି । ପିଲାଟିର ପିତାମାତା କଳହ ଓ ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା କଲାବେଳେ ପିଲାଟି କ'ଣ କରେ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନରେ ପିଲାଟି ଉତ୍ତର ଦେବାପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ସିଧା ସଳଖ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ମନୋଭାବ ଜାଣିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିମାତ୍ରାରେ ସମ୍ମତିମୁଖୀ । ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର ସେମାନେ 'ହଁ' ରେ ଦେଇଥାନ୍ତି । "ଆପଣ ବିଜ୍ଞାନର କରାମତିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କି ?" ପଚାରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ 'ହଁ' କହିବା ସ୍ଥଳେ "ବିଜ୍ଞାନର କରାମତି ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଦିଏ କି ?" ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ 'ହଁ'ରେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏପରି ଉତ୍ତରଦାତାମାନେ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପ୍ରତି ସଚେତନ ନ ହୋଇ କେବଳ 'ହଁ' 'ହଁ' କହିବା ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ରହିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ କେବଳ ଅସମ୍ମତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । 'ନାଃ' 'ନାଃ' କହିବା ଏମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସଗତ ଆଚରଣ । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତି ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ।

ଆଲୋଚିତ ସମସ୍ୟା ତିନୋଟିକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଉଛି । ବାକ୍‌ବିହୀନ କେତେକ ଉପାଦାନ ଭିତ୍ତିକରି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ସମ୍ଭାବନାର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଆସିପାରିଛି । ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉଦାହରଣ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

କୌଣସି ଏକ ବିଷୟ ଆଲୋଚିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଶୁଣୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ରହେନାହିଁ । ଆଲୋଚିତ ଦିଗଟିପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ସମର୍ଥନସୂଚକ ହୋଇଥିଲେ ଦେହ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସାଧାରଣତଃ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନାପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡର ଗତି ତଳକୁ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ମୁଣ୍ଡର ଗତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ପସନ୍ଦ ନାପସନ୍ଦର କଳନା କରାଯାଇପାରେ ।

ସେହିପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମର୍ଥନ ଥିବା ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମୁଖର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାଂସପେଶୀରେ ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏକ ନାପସନ୍ଦ ଓ ନିରାନନ୍ଦ ସମୟରେ ମୁଖର ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାଂସପେଶୀରେ ସକ୍ରିୟତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅବସାଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ସମୟରେ କପାଳ ଓ ଆଖିପତା ପାଖାପାଖି ଥିବା ମାଂସପେଶୀରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସ୍ଥଳେ ପସନ୍ଦ ଓ ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ଗାଲ ପାଖର ମାଂସପେଶୀରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଖାଲି ଆଖିରେ ଏସବୁ ଧରା ନପଡିଲେ ମଧ୍ୟ ଫଟୋଚିତ୍ର ଉତ୍ତୋଳନ କରି ପରେ ଏହାକୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜାଣିହୁଏ । ଏପରି ରେଖାଚିତ୍ରକୁ EMG କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଉପାୟ ହେଉଛି EEG ମାଧ୍ୟମରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ପାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଛବି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ ସବୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ସୃଚାଏ, ଜଣେ ଲୋକ ଭଲ ନ ପାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ସେସବୁର ଚିତ୍ର, ସେସବୁର ନାମ ସମୂହର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଭିନ୍ନ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇନଥାଏ । ଏପରି ପସନ୍ଦ ନାପସନ୍ଦର ବସ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ନହୋଇ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଧାରଣାସବୁ ହୋଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ (Brain wave)ର ଭଙ୍ଗୀକୁ ବିଚାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବୃତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ପ୍ରଶ୍ନଉତ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ଅସୁବିଧାକୁ ଏଡାଇ ନିର୍ଭୁଲ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ନୂତନ କୌଶଳର ସନ୍ଧାନ ମିଳିଛି, ସେ ସବୁର ଉପଯୋଗ ଆମର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ ।

□□□

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ: ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଚାର

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତିର ଅନ୍ତରାୟ । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ନିଜର କ୍ଷତି ଘଟାଇ ନ ଥାଏ, ସେ ସାମୂହିକ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ଘଟାଇଥାଏ । ମଣିଷ ମନରୁ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱରୂପ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ କହିଲେ ତାହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Perception) ଓ ଧାରଣାକୁ (Cognition) ବୁଝାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଓ ତାହାର ପରିପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରେ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ତା'ର ଧାରଣାକୁ ରୂପ ଦିଏ । ତା ଛଡା ନିଜର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଆହରଣ କରିଥିବା ଧାରଣାସବୁ ଏବଂ ସମାଜୀକରଣ ଫଳରେ ସଙ୍ଗଠିତ ଧାରଣାସବୁ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ବିଶ୍ୱାସର ରୂପ ନିଏ ।

ବିଶ୍ୱାସର କେତୋଟି ଦିଗ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଏହାର ମାତ୍ରା । ବିଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ବଳ ବା ସବଳ ହୋଇପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା କମ୍ ବା ବେଶୀ ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ୱାସର ଅଧିକ ମାତ୍ରାକୁ ଆମେ ଦୃଢବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିଶ୍ୱାସର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ଆମେ ଅବିଶ୍ୱାସ କହୁ । ସେହିପରି ବିଶ୍ୱାସର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ହେଉଛି ଏହାର କେନ୍ଦ୍ରତ୍ୱ (Centrality) । କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ ଆମ ଜୀବନଧାରାର କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହି ଆମକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ ଆମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନର ବହିଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥାଏ, ଏବଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସେଗୁଡ଼ିର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବନଥାଏ। ସୁତରାଂ କୌଣସି କୌଣସି ବିଶ୍ୱାସ ପାର୍ଶ୍ୱମୁଖୀ ହୁଏ। ବିଶ୍ୱାସର ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟଦିଗ ହେଉଛି ଏହାର ପରୀକ୍ଷାଣୀଳତା। (Verifiability)। କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଶ୍ୱାସର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ସହଜରେ ପରୀକ୍ଷାକରି ବୁଝିହେବ। ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସଟି ଗଠିତ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ଏହାର ପରୀକ୍ଷାଣୀଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କାରଣ ନ ଥାଇ ବିଶ୍ୱାସ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲେ ଆମେ ସେ ବିଶ୍ୱାସଟିକୁ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ କହୁ। ଏପ୍ରକାର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ ହେବାର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଭବ ବେଳେ ଭ୍ରମ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସକୁ କବଳିତ କରିଥାଏ।

ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ତା'ର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଥମେ କିପରି ଗଠିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଦୂରକରିବା କାହିଁକି କଷ୍ଟ ?

ବ୍ୟକ୍ତିଗତସ୍ତରରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ କିପରି ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ ସେ ବିଷୟରେ ଦୁଇଟିଦିଗ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଛି। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏକ ଶିକ୍ଷାକୃତ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ (Learned behaviour)। ଶିକ୍ଷାକୃତର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି। କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନରେ କେତେକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭୂତିର ଶୀକାର ହୋଇ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ କରିପାରେ। ମନୁଷ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ନୀତି ହେଉଛି ସଂଯୁକ୍ତିକରଣ (Connectionism)। ଦୁଇଟି ଘଟଣା ଏକା ସମୟରେ ଘଟିଲେ ସେ ଦୁଇଟିଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ହୁଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଛାତ୍ରଟି ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲକୁ ଆସି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶଂସିତ ହେଲେ ସେ ଶିକ୍ଷାକରେ ଯେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲକୁ ଆସିବା ଏକ ଅନୁମୋଦନୀୟ ବ୍ୟବହାର। କିନ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କବିହୀନ ଦୁଇଟି ଘଟଣା ଏକା ସମୟରେ ଘଟିଗଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି। ଧରାଯାଉ ଲୋକଟି ବାହାରକୁ ବାହାରିଲାବେଳେ ସେ ଗୋଟିଏ କଳା ବିରାଡ଼ି ଦେଖିଥିଲା ଏବଂ ପରେ ପରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେଲା। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଳା ବିରାଡ଼ି ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ପାଖାପାଖି ସମୟରେ ଏ ଦୁଇଟି ଘଟଣା ଘଟିବାରୁ କେତେକ ଲୋକ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି।

ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସ୍କିନର୍ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କରି ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ କିପରି ଗଠିତ ହୁଏ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ। ସେ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ମୂଷାଟି ଛାଡ଼ିଦେଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତା'ର ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସେ ବାକ୍ସଟି ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଯେ ମୂଷାଟି ଗୋଟିଏ ଦଣ୍ଡରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ କଲା ମାତ୍ରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଜମା ହେବ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ମୂଷାଟି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଥର ଦଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ମୋଟ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଲାଭର ସମ୍ପର୍କକୁ ବୁଝିଲା ପରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ ପରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଗଠିତ ହେଉଛି । ସ୍କିନରଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଏକ ଶିକ୍ଷାକୃତ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଲାଭ ଦ୍ୱରା ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ ।

ପରେପରେ ସ୍କିନର ଆଉଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । କେତେକ ଅବାନ୍ତର ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଲେ । ଫଳରେ ମୂଷାଟି ତା'ର ନାକ କୁଣ୍ଡାଇଲା ମାତ୍ରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଯାଏ । ସ୍କିନର ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ମୂଷାଟି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଥର ନାକ କୁଣ୍ଡାଉଛି । ଏଠାରେ ନାକ କୁଣ୍ଡାଇବା ଓ ଖାଦ୍ୟଲାଭ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ସଙ୍ଗତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ନାକ କୁଣ୍ଡାଇବା ପରେ ପରେ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଯାଉଥିବାରୁ ମୂଷାଟି ଏପରି ଏକ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛି । ସ୍କିନରଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏହିପରି ଆକସ୍ମିକ ସମକାଳିନ ଘଟଣାଦ୍ୱରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ସେ ଘଟଣା ସହିତ ଜଡିତ ଅନୁଭୂତିଟି ତୀବ୍ର ହୋଇଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଦୁଇଟିକୁ ଯୋଡିଦେବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଉଠେ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକର ମୁଖଦର୍ଶନ ପରେ ଅମଙ୍ଗଳ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁଟିକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିପକାଏ ।

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ଅନୁପଯୋଗୀ ସାମାଜୀକରଣ । ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳର ସମର୍ଥନ ଲାଭ ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକ । ସୁତରାଂ ବଳି ପ୍ରଥା ପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପ୍ରତିପାଳିତ ଓ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପିଲା ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଶରବ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେମାନେ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଦଳଭୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ (Social support) ପାଆନ୍ତି । ଦୈନନ୍ଦିନଜୀବନର ଜଟିଳତା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ପରେ ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ବୃହତ୍ତର ପରିବେଶ ଏପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଷ୍ଠୀର ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ପରିବେଶକୁ ଏକ ସରଳ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆୟୁସହୀନ ଭାବରେ ଦେଖିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦାୟୀ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ପୂର୍ବରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କାରଣସବୁ ବିଲୀନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରଟି ରହିଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା କରାଯାଇପାରେ ।

ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଘରେ ଗୋଟିଏ ପୋଷା ବିଲେଇ ଥିଲା । ବ୍ରାହ୍ମଣଟି ତା'ର ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଆୟୋଜନ କଲାବେଳେ ବିରାଡ଼ିଟି ପୂଜା ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ମୁହଁମାରେ । ସୁତରାଂ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିବସରେ ବ୍ରାହ୍ମଣଟି ବିଲେଇଟିକୁ ବନ୍ଦୀ ରଖିବା ପାଇଁ ତା' ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଟୋକେଇ ଘୋଡେଇ ଦିଏ । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ସରିଗଲା ପରେ ବିଲେଇଟି ମୁକ୍ତି ପାଏ । ଏ କଥା ବ୍ରାହ୍ମଣ ସନ୍ତାନ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କାଳ କ୍ରମେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମରିଗଲା ଏବଂ ବିଲେଇଟି ମଧ୍ୟ ମରିଗଲା । କିନ୍ତୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସନ୍ତାନ ବଡ ହୋଇ ନିଜ ପିତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଆୟୋଜନ କଲା ବେଳେ ତା'ର ବିଲେଇଟି କଥା ମନେ ପଡ଼େ । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ବେଳେ ଗୋଟିଏ ବିଲେଇ ଉପରେ ଟୋକେଇଟି ଘୋଡାଇ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଲୋକଟି ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ବିଲେଇର ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବିଲେଇ ଧରିଆଣି ତାକୁ ନିଜ ଘରେ ବନ୍ଦୀରଖେ, କାରଣଟି ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ତା' ମନରେ ଏପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥାନ ପାଇ ନ ଥାନ୍ତା । ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏହିପରି, ଏକ ପ୍ରଯତ୍ନ ଓ କାରଣ ଅନ୍ୱେଷଣ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଦୂରୀକରଣ ଅନ୍ୟସମୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏଠାରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଗଠିତ ଓ ଅଙ୍କୁରିତ ହେବା ମୂଳରେ କେତୋଟି ନୀତି କାମ କରୁଛି । ପ୍ରଥତଃ ଯେପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଘଟଣା, ଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରୁଛି । ଉପଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ତା' ସ୍ଥାନରେ ହେତୁବାଦୀ ବିଶ୍ୱାସ ରୋପଣ କରାଯାଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅନୁଭବ ଓ ଘଟଣାସବୁ ପ୍ରତି ଏକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନନେଇ ଅନ୍ୟର ମତକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ପରିପ୍ରସାର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏକ ଶିକ୍ଷାକୃତ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବାରୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ତା ସ୍ଥାନରେ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପୁନର୍ରୋପିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ନିବିଡ ସଂପର୍କ ରହିଛି ତାହାର ପ୍ରତିଫଳନ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଥାଏ । ରୋଗ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଯିବା ନିହାତି ଏବଂ ମାମୁଲି କଥା ବୋଲି ମନେ ହୋଇପାରେ । କଥାଟି କିନ୍ତୁ ଏତେ ସରଳ ନୁହେଁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସବୁ ଲୋକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ନଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥିବା ସବୁଲୋକ ସମାନ ପରିମାଣର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରି ନଥାନ୍ତି । ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ଉପାଦାନ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ଔଷଧ ସେବନ ଓ ରୋଗ ନିରାକରଣ ସମ୍ପର୍କକୁ ସରଳ ବୋଲି ଧରିନେବା ଅନ୍ତତଃ ଏ ଯୁଗରେ ବିଜ୍ଞତା ହେବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଥରେ ଜଣେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ । ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଏହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବୋଲି ସୂଚନା ଦେଲେ । ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ରହିବାପରେ ସେ ଛାଡ ପାଇଲେ । ଘରକୁ ଫେରି ସେ ତାଙ୍କର କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ପୂର୍ବପରି କାମଦାମ କଲେ । ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ଔଷଧପତ୍ର ସେବନ କରୁଥିଲେ । ପୁଣି ନିୟମିତ ଭାବରେ ମଝିରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଥିଲା । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିଲେ ବୋଲି କହିହେବ ନାହିଁ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ଦେଢ ପ୍ୟାକେଟ୍ ସିଗାରେଟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଅଧିକ ଓଜନ କମାଇବା ଦିଗରେ କୌଣସି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ନଥିଲା । ବ୍ୟାୟମ କରିବା ଏବଂ କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ସବଳ ରଖିବାର ବିଶେଷ ଉଦ୍ୟମ ନଥିଲା । ଅଧିକ ବିସ୍ମୟର କଥା ଯେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକର ପରାମର୍ଶକ ଡାକ୍ତର ଜଣକ ନିଜେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ ।

ଉଦାହରଣଟିରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ସୁଫଳ ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ବ୍ୟବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯିବା କି ନାହିଁ, ଏ ବିଷୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଆମେ କିପରି ଜାଣିବା ଯେ ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରୟୋଜନ ? ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ସହଜ ନୁହେଁ । ଦୁଇଟିଯାକ ଦିଗରେ ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ରୋଗ ନଥାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ନିଜେ ବୋକା ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହେବ ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏଣେ ପ୍ରକୃତରେ ରୋଗ ଥାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନ ଯିବା ଫଳରେ ସମୟୋପଯୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ନ ହୋଇ ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ବିଜ୍ଞତାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଯେ ଅନାବଶ୍ୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା, କିନ୍ତୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାପାଇଁ ସାଧାରଣ ଭାବେ ବେଶ୍ ଅନିଚ୍ଛା ଥାଏ ।

ଔପଚାରିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ସାରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲାପରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ । ସୁସ୍ଥତା-ଅସୁସ୍ଥତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ବ୍ୟବହାର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିକିତ୍ସାକାଳୀନ ବ୍ୟବହାର । ଏଠାରେ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାରର କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଲକ୍ଷଣସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ତାହା ପାଖରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ମୁଣ୍ଡଟେକି ଉଠେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା କି ନାହିଁ ? ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଚାରୋଟି ଉପାଦାନ ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ରୂପଦିଏ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନିଚ୍ଛା । ଅନ୍ୟପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରାମର୍ଶ ଓ ନିଜ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତୁଙ୍ଗ ବ୍ୟବଧାନ ରହିଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ ଯେ ରୋଗ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ । ମାତ୍ର ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ସେପରି ତତ୍ପରତା ନଥାଏ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ସହାୟତାରେ ନିଜର ବଡ ବଡ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାଳିନେବେ ବୋଲି ବାହାସ୍ଫୋଟ ମାରନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନଯିବା ଇଚ୍ଛାର ଏହା ଏକ ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମନକୁ ମନ ଚିକିତ୍ସା କରିନେବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଯଥା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନ ଯିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ । କେତେକ ସମାଜରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଚାଲିଯିବାଟା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏପରି ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣସବୁ ଉତ୍କଟତର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ପୁଣି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ନାରୀମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପୁରୁଷମାନେ କର୍ମଠ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ କଷ୍ଟସହିଷ୍ଣୁ। ସମ୍ଭବତଃ ଏପରି ଭାବଧାରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ପଠାଯାଏ। ଅବଶ୍ୟ ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଆର୍ଥିକ ଅଭାବ ଅନଟନ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସି ନଥାନ୍ତି।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବେ କି ନାହିଁ ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ମୂଳରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିବା ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଲକ୍ଷଣର ସ୍ୱରୂପ। ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଲକ୍ଷଣସବୁର କେତୋଟି ଦିଗ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। କେତେକ ମୂଳ ଲକ୍ଷଣର ଚିତ୍ର ଅପେକ୍ଷା ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ବଲ୍ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବାଜି ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାର ଘଟଣାଟି ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଅବହେଳା କରି ଦେଇପାରେ। ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଆଖି ତୁଳନାରେ ଓ ଆଖିଟିକୁ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ବାରମ୍ବାର ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରରୋଚନା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ। ଅବଶ୍ୟ ଲକ୍ଷଣସବୁର ମାତ୍ରାକୁ ଉତ୍କଟତା ନିଶ୍ଚୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଲକ୍ଷଣଟି କେତେଥର ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ଏବଂ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି, ତାହା ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଅଧିକନ୍ତୁ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ କିପରି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେଉଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ। ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ସେ ଯିବାପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଚତୁର୍ଥ ଓ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନଟି ହେଲା ଅସୁସ୍ଥତା ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବିଶ୍ୱାସ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ 'ଡାକ୍ତର ମନ'ଟି ସକ୍ରିୟ ଥାଏ। ସବୁ ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ଅଜ୍ଞ ନୁହନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର 'ନିଜସ୍ୱ ଜ୍ଞାନ' ରହିଛି। ଏପରି ଭାବନା ବ୍ୟବହାରକୁ ଜଟିଳ ରୂପ ଦିଏ। କେତେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେଙ୍କ ଶରୀର ରୋଗପ୍ରବଣ ଏବଂ ରୋଗରେ ପଡିବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ। ଏପରି ଲୋକମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ନିରୋଗ, ସୁତରାଂ କୌଣସି ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ରୋଗ ବା ଅସୁସ୍ଥତା ସଂପର୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ସବୁ ଧାରଣା ଥାଏ, ତାହା ଚାରୋଟିସ୍ତରରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ପ୍ରଥମ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ଚଟ୍ କରି ରୋଗଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କଲାଭଳି ଗୋଟିଏ ରୋଗର ନାମ ବା ଲେବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏପରି ନାମକରଣ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଲକ୍ଷଣସବୁକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବ୍ୟକ୍ତି ତାର 'ହୃଦ୍‌ରୋଗ' ବୋଲି ଭାବି ବସିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଏକ ପ୍ରକାର ହେବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଲକ୍ଷଣସବୁକୁ ଆଧାର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ଛାତି ପୋଡିବ ବୋଲି ଭାବିବା ଫଳରେ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗରେ ସମୟ ରେଖା ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଅବଶ୍ୟ ସେ ଗୋଗଟିର ନାମକରଣ କରିବା ସମୟରେ ରୋଗର ସମୟ ସୀମା ସଂପର୍କରେ ନିକସ୍ୱ ଭାବନା ମନକୁ ଆଣିଥାଏ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବେଶିଦିନ ରହିବ ଏବଂ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଛାତିର ପୋଡାକଳା ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯିବ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗଟିକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥାୟୀ ମନେ କଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶର ଉପାଦେୟତା ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କରେ ।

ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗର ପରିଣତି ଚିନ୍ତା କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିକସ୍ୱ ଧାରଣା ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ପ୍ରକାଶପାଇଥିବା ଲକ୍ଷଣକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ୟାନସର ଏବଂ ଏହାର ପରିଣତି ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁ ବୋଲି ଭାବି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଥିଳ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରକାଶିତ ଲକ୍ଷଣକୁ ଆଧାର କରି ତାହା ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ବିଚ୍ୟୁତି ଏବଂ ଏହା କିଛିଟା ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବ - ଏପରି ଭାବନା ବ୍ୟବହାରର ସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିନଥାଏ । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ତନ୍ୟ କର୍କଟର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁମାନ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଲାଗି ଶିଥିଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ନାମ କରଣ କରିଥିବା ଏବଂ ଆଶଙ୍କା କରୁଥିବା ରୋଗର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତାକରେ । ସେ କେଉଁ କାରଣଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବୁଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ନର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଡର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଗତକାଲିର ଶକ୍ତ ଏକ ଧକ୍କାର ଫଳ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ ବ୍ୟବହାର ଏକ ପ୍ରକାର ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅସ୍ଥି କର୍କଟ ବା କ୍ୟାନ୍‌ସରର ପରିଣତି ବୋଲି ଭାବିଲେ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ 'ଥଣ୍ଡା' ଧରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କେହି କେହି ଏହାକୁ ଖରାପ ପାଗର ପ୍ରଭାବ, କେହି କେହି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଏହାକୁ ଭୂତାଣୁଜନିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ବିଚାର କରନ୍ତି। ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନ୍ତାକରୁଥିବା କାରଣ ସବୁ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପରେ ହିଁ ଏପରି ଭ୍ରମଧାରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟଟି ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବିଶ୍ଳେଷଣ ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ।

ରୋଗର ନାମକରଣ କରିବା, ଏହାର ସମୟସୀମା ଓ ପରିଣତି ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ନାମକରଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ତାହାର ଆନୁସଙ୍ଗିକ ସମୟ ସୀମା ଓ ପରିଣତି ସ୍ୱତଃ ମନକୁ ଆସେ। ପୁଣି ଚିକିତ୍ସା କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସଫଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଧାରଣା ଆସେ। ଚିକିତ୍ସାସାଫଲ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଶାବତୀ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସଫଳତା ମାତ୍ରା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ ସେ ବୀତସ୍ପୃହ ରହେ। ମୂଳତଃ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଯିବା ନ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିଥାଏ।

□□□

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରୋଗୀ କେତେ ପାଳନ କରେ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ସଂପର୍କ ଗଭୀର ଓ କୌତୁହଳପ୍ରଦ। ଏହାର ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ହେଉଛି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା କିମ୍ବା ନ ଯିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ। ଏହା ଚିକିତ୍ସାର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାର। ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ କାରଣସବୁ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବା ପରେ ଡାକ୍ତର ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିସାରି ଚିକିତ୍ସାର ବିଧି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତି। ଔପଚାରିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀ ପଦବାଚ୍ୟ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ସବୁ ରୋଗୀ ସମାନ ପରିମାଣର ନିଷ୍ଠାସହ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତି କି ? ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ସୂଚନା ଦିଏ ଯେ ବହୁଲୋକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶସବୁ ମାନିନିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଏଗୁଡିକର କାରଣ ଜାଣିବା ଯେପରି ଜ୍ଞାନବର୍ଦ୍ଧକ, ସେ ସବୁର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରରୋଚନା ଦେବା ସେତିକି ପରିମାଣରେ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ରୋଗୀ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରର କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ବିଚାର କରାଯାଉ । ଏପରି ବ୍ୟବହାରରେ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ସ୍ପଷ୍ଟ । ପ୍ରଥମତଃ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରପରି ଅସୁସ୍ଥତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୋଷ ଦେଇନଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିଛି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ରୋଗ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୋଷୀ ବୋଲି ବିଚାର କରିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଭାବନ୍ତି । ସେହିପରି କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ (ଯଥା-ଥଣ୍ଡା ଧରିବା) କେହି କେହି ନିଜର ଅବହେଳା ଯୋଗୁ ଏପରି ଘଟିଲା ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେହି ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଭାବନ୍ତି । ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର ବା ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦୋଷୀମନେ କଲେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଓ ବିଷାଦବୋଧ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ନର୍ସ ଓ ଡାକ୍ତରମାନେ ରୋଗୀର ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁ ରୋଗର ଉଦ୍‌ଭବ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ କିଛିଟା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି ଭାବନାଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକାରୀ ଉନ୍ନତ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗାଇବାରେ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ସେବାକାରୀ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ଭାବନା ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ରୂପ ନିଏ ।

ରୋଗୀ ଭୂମିକାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି କେତେକ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମରୁ ଅବ୍ୟାହତି । ସ୍କୁଲ୍, କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ପାରିବାରିକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଯିବାର ତାଡ଼ନା ନଥାଏ । କର୍ମଚାରୀଗଣ ନିଜ ସଂସ୍ଥାକୁ ଯାଇ କାମ କରିବାର ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଆନ୍ତି । ରୋଗୀ ହେବା ଫଳରେ ରୋଷାଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବ୍ୟାହତି ମିଳେ । ଅବଶ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଜାଣିହେବ ଯେ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ରୋଗୀ ପୂରା ପୂରି ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ସେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେଉ ବୋଲି ପରିବାର ଲୋକେ ଏବଂ ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଆଶାବାଦୀ ହେବାର କିଛିଟା ଚାପ ତା' ଉପରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ।

ଡାକ୍ତର ରୋଗ ନିରୂପଣ କଲା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ରୋଗୀ ବୋଲି ବିଚାର କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତି ଏବଂ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରେ କିଛି ଲୋକ ନିଜକୁ ରୋଗୀବୋଲି ମାନି ନ ନେଇ ପୂର୍ବବତ୍ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ କିଛିଲୋକଙ୍କୁ ଡାକ୍ତର ନିରୋଗ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିସାରିଥାଏ । ତଥାପି ସେମାନେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ନିଜକୁ ରୋଗୀ ବେଲି ବିଚାର କରନ୍ତି ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିଥିଳତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ରୋଗର ସତ୍ତା ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର ପରିକଳ୍ପନା କରିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ରୋଗୀ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଏକ ଧରଣର ମାନସିକ ବିକୃତି ।

ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର କାମନା । ଏପରି କାମନା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଡାକ୍ତର ବା ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନେବାରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବାରେ ପ୍ରରୋଚନା ଯୋଗାଇଥାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାପରେ ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଯାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ କିମ୍ବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣପାଳନ କିମ୍ବା ଅବହେଳା ରହିପାରେ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଉପଯୋଗୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ପୂର୍ଣ୍ଣପାଳିତ ନ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଅନୁପଯୋଗୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପୂର୍ଣ୍ଣପାଳିତ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ ।

ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଦେଶ ପାଳନ କରିନଥାଏ । ରୋଗୀର ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପଚରା ଉଚରା, ପରିବାର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିବରଣୀ, ବଳକା ରହିଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବା ବଟିକାର ପରିମାଣ ଏବଂ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ପରାମର୍ଶପାଳନର ମାତ୍ରା ଜାଣି ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶରେ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଫଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ପରାମର୍ଶ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟର ପ୍ରରୋଚନାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କମଧ୍ୟରୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ରୋଗ ହେବାପରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭୭ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବା ସ୍ଥଳେ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ପରାମର୍ଶ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୬୩ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଠିକ୍ ରୂପେ ପାଳନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ତିନୋଟି ଆବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ସେଗୁଡିକ ହେଉଛ ରୋଗର ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଡାକ୍ତର-ରୋଗୀ ସଂପର୍କର ବିଶେଷତ୍ୱ ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ପାଳନର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । ଲକ୍ଷଣ ଅଧିକ ଭୟାବହ ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ ଦ୍ରୁତତର ହୁଏ । ମୋଟା ମୋଟି ଭାବରେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ମନେ ହୁଏ । ମାତ୍ର ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଲକ୍ଷଣର ମାତ୍ରା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଳନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ବେଶୀ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ଗ୍ଲୁକୋମା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ତିନିଥର ଆଖିରେ ଔଷଧ କିଛି ମାସ ପକାଇବାକୁ କୁହାଗଲା । ଏପରି ନ କଲେ ଚକ୍ଷୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ପାରେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସତର୍କବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଦିଆଗଲା । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବହୁଲୋକ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ।

ଔଷଧସେବନ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶପାଳନ ଫଳରେ କେତେକ ଅପ୍ରୀତିକର ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କମିଯାଏ । ସେହିପରି ଚିକିତ୍ସା ବହୁଦିନ ଧରି ରହିଲେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଜଟିଳ ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନର ଅବହେଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ । କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋଭାବ ଥାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ପୁରୁଷତ୍ୱର ଅବମାନନା ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ପୁଣି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋଭାବ ରହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସ୍ଥା ଚକ୍ରରେ ପଡ଼ି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଦେଶ ପାଳନରେ ବିଶେଷ ସ୍ପୃହା ଦର୍ଶାଇନଥାଏ ।

ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନରୁ ଦୂରରେ ରହି ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ଅବହେଳା କରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥିମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୃଢ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନରେ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଏ । ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ତାହାର ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଯାଇପାରେ । ଅବହେଳା ଫଳରେ ଯେଉଁ କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ଦେବ । ଏପରି ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନର ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆଉ କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏକଛତ୍ରବାଦ ବା ବେପରୁଆ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ଆବେଗରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁନଥିବା ଏବଂ ଅସ୍ଥିରମନା ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସଂପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଡାକ୍ତରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନରେ ଅବହେଳା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ଆଦେଶପାଳନ ବା ଅବହେଳାର ତୃତୀୟ କାରଣଟି ଡାକ୍ତର ଓ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦକ୍ଷ ଓ ପ୍ରବୀଣ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ ଆଦେଶ ପାଳନରେ ଇଚ୍ଛା ହିଁ ହୁଏ । ପୁଣି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପ୍ରକାଶଭଙ୍ଗୀ ବା ବୁଝାଇବାର ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ ବହୁଭାବରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଡାକ୍ତର ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ନିଜର ଧାରଣା ବା ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ ଫର୍ମ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ରୋଗୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ଶିକ୍ଷିତ-ଅଶିକ୍ଷିତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ, ବୃତ୍ତି ଓ ରୁଚିର ଲୋକମାନଙ୍କର ଅବଗତ ପାଇଁ ସବୁ ଡାକ୍ତର ସମାନ ପରିମାଣରେ ସଫଳ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ଥୂଳତଃ ରୋଗ, ରୋଗୀ ଓ ସଂପର୍କର ରୂପରେଖ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ ।

□□□

ମାନସିକ ଚାପ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ରୋଗୀ କରେ ନାହିଁ କାହିଁକି ?

ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧ ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବରେ ବେଶ୍ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଇପଡିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରୋଗୀ କରାଇବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଭାବରେ ନିଜକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତି, ସେ ସଂପର୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ କୌତୂହଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଏହାର ଉତ୍ତର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ କେତେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉପାଦାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଉଚ୍ଚ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏପରି ଉଚ୍ଚପଦବୀରେ ଥିବା ଏବଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିବା ବହୁଲୋକଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଓ ସୁସ୍ଥତାର ପରିମାଣ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ସୁସ୍ଥ ରହିଥିବା ଏବଂ ଚାପ ଫଳରେ ଅସୁସ୍ଥତାର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ୍ରମାଗତ ଦଶ କୋଡିଏ ବର୍ଷଧରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନେ କେତେକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିପାରିଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ମାନସିକ ଚାପର କୁପ୍ରଭାବକୁ ଏଡାଇ ଯିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା । ମାନସିକ ଚାପର କୁପ୍ରଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କିଛିଟା ସମ୍ବଳ ଥାଏ । ଏହି ସମ୍ବଳ ପ୍ରତି ସେମାନେ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ରହିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂକଳ୍ପ ନିଜର ବିକାଶ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅଭିପ୍ରେତ ହୋଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଟି ଯେଉଁଠାରେ ଥାଉନା କାହିଁକି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାର ମନନଶୀଳତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁସ୍ଥତାଦିଗରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ମାନସିକ ଚାପର କୁପ୍ରଭାବ କାଟି ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ସୁସ୍ଥତା ରକ୍ଷା କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁନାହିଁ । ପୁଅ, ଝିଅ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପରିଚାଳିତ ହେଉ ନାହାନ୍ତି । ନିଜର ପତ୍ନୀ କଥା ଶୁଣୁ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଗୃହରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉନାହିଁ । କେତେବେଳେ କଣ କରାଯିବ, ସେ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ପରାମର୍ଶ କେହି ଲୋଡ଼ୁ ନାହାଁନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଘର ଭିତରର ଓ ବାହାରର ଘଟଣାସବୁ ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବରେ ଘଟିଯାଉଛି । ସବୁଠାରେ ଆକସ୍ମିକତା । ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମନେକରେ ଯେ ସେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ସେ ପୂରାପୂରି ଅସହାୟ ନୁହେଁ । ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ଚାପ ସମୟ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅଯଥା ଉଦ୍‌ବେଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ସୁସ୍ଥତା ଅତୁଟ ରଖିବା ଏମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ନିଜର ଜୀବନ ଓ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଯେଉଁ ସବୁ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ସେସବୁ ପ୍ରତି ଏକ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନସବୁକୁ ଆହ୍ୱାନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପଯୋଗୀ ରୂପାନ୍ତର ଆଣିଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଜୀବନରେ ବହୁ ସମୟରେ ପୁନର୍ଗଠନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିପାରେ । ବାହାର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବିଚଳିତ ନ ହୋଇ ସେ ସବୁର ଆହ୍ୱାନକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲେ ମନର ସୁସ୍ଥତା ଅକ୍ଷୁଣ ରହେ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ ବିପଦ ଓ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସମୟରେ ଅଧିକ କାମ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି ମାନସିକତା ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି କିଛି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡେ ନାହିଁ । ମାନସିକ ଚାପର ବିଷ ବଳୟ ମଧ୍ୟରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଲାଭ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚାପତାପ ଭରା ଆଧୁନିକ ଜନଜୀବନରେ ଉପଯୋଗୀ ଶୈଳୀଟିର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରହିଛି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୀଡା ଓ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା

ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ପ୍ରବାହ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରି ପୀଡାମୁକ୍ତ (Stress free) ଯାତ୍ରା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କର କାମନା ପରିସରଭୁକ୍ତ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଘଟଣାର ସଂଘାତ, ବ୍ୟର୍ଥତାର ଆଘାତ ଓ ଜୀବନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତାର ଅଭାବ ମନର ଭାରସାମ୍ୟକୁ ଦୋଳାୟିତ କରେ । ଜୀବନକୁ ପୀଡାମୁକ୍ତ କରି ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହ୍ରାସ କରେ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହ୍ୟ ଘଟଣାକୁ ପୂରାପୂରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରି ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦମୁଖର କରିବା ହୁଏତ ସବୁ ସମୟରେ ସମ୍ଭବ ନ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପୀଡାର ଆଧିକ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବହିର୍ଭୂତ ନୁହେଁ ।

ଜୀବନକୁ ପୀଡାମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୀଡାର ପ୍ରକୃତି ଓ ଗତି ସଂପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ । ପୀଡାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା କୌଶଳଗୁଡିକ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ବସ୍ତୁ ଜଗତରେ ଭାରି ଜିନିଷଟି ସୀମିତ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ କଲାପରି ବିଭିନ୍ନ ଅଘଟଣ ଆମର ମାନସିକ ଭୂମି ଉପରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଏହି ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଆମର ମନ ଓ ଶରୀର ଯେଉଁ ସବୁ ଅସ୍ୱାଭବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଏ, ସେସବୁ ପୀଡାର ଲକ୍ଷଣରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ପୀଡାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବିଚାର କରାଯାଇ ପାରେ । କେହି କେହି ପୀଡାକୁ କେବଳ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣାବହୁଳ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ବିଚାରରେ ପୀଡା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣାଚକ୍ରର ଗୁରୁତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ସେ ଗୁଡିକର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିଲେ ପୀଡାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୀଡା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଘଟଣା କହିଲେ ବିରକ୍ତିକର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା, ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କା, ନିର୍ବାସିତ ଓ ବନ୍ଧୁହୀନ ହେବାର ପୀଡା, ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା, ଗୋଷ୍ଠୀର ଚାପ, ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତିଗ୍ରହଣର ଚାପ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ଇତ୍ୟାଦି ଆବସ୍ଥାସବୁର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ପୀଡାକୁ କେବଳ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରି ଏହାକୁ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ହାନି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଘଟଣସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆଘାତ ଦେଲାମାତ୍ରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇ ଉଠେ । ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ପେଶୀଚାଳନ ଓ ଅନ୍ତସ୍ରାବୀ ନଳୀରେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଭୟାକୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ମାନସିକ ପ୍ରତିରୋଧର ସାହାଯ୍ୟ ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବିଫଳ ହେଲେ ସେ କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଅବସନ୍ନ ହୋଇପଡ଼େ । ପୀଡ଼ିତ ମନ ନେଇ ହତାଶ ହୋଇଯାଏ ।

ଏ ଦୁଇଟିଯାକ ବିଚାରକୁ ସଂଶ୍ଳେଷିତ କରି ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ତାହା ହେଉଛି ବାହ୍ୟିକ ଚାପ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ହିଁ ପୀଡ଼ାକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରେ । ବେଲୁନ୍‌ରେ ଅଧିକ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ବେଲୁନଟି ଫାଟିଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ସତ ଯେ କେତେକ ବେଲୁନ୍ ଅନ୍ୟ ବେଲୁନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣାର ସଂଘାତ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସଂଚାର କରେ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିକର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ସେ ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା କେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ତୀବ୍ରତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିକସ୍ୱ ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ବାହ୍ୟିକ ଚାପ ଅଧିକ ହେଲେ, ପୀଡ଼ା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାନସିକ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ସାମାଜିକ । ପ୍ରଥମ ଉତ୍ସଟି ତିନି ପ୍ରକାର ରୂପନିଏ । ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣାର ପ୍ରବାହ ବ୍ୟକ୍ତି ମନର ଭାରସାମ୍ୟ ଭଙ୍ଗ କରିପାରେ । ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବେ ଘଟିଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ଯୋଗ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ଏପରି ଘଟଣାରେ ସାମୂହିକ ଭାବେ ବହୁଲୋକ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ମାନସିକ ପୀଡ଼ାଟି ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ତିରୋଧାନ ବା ପରିବାରବର୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଘଟଣାରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଘଟଣା ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିକର ଜୀବିକାଗତ ଅସନ୍ତୋଷ, ଜୀବିକା ହାନି, ପ୍ରତିବେଶୀ ପରିବେଶରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ସମସ୍ୟା ଓ ଗତାନୁଗତିକ ଧରାବନ୍ଧା କାମରେ ବିରକ୍ତିକର ଅନୁଭୂତି ପୀଡ଼ା ସଂଚାର କରେ । ଏସବୁ ପୀଡ଼କଗୁଡ଼ିକ (Stressors) ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଚାପ ପକାଏ ଏବଂ ନିକର ସୀମିତ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକର ମୁକାବିଲା ନ କରିପାରିଲେ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୀଡ଼ାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସଟି ହେଉଛି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛି ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରକୃତି ଓ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ରୂପରେଖ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ପୀଡ଼କର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବାର କଥା ଯେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପୀଡ଼କର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପ୍ରକାର ଶୈଳୀଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିପନ୍ନ କରେ । ମାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୀଡ଼କଟିର ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କମାଇ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ରହିଛି । କେତୋଟି ଉତ୍ପୀଡ଼କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏପରି ଉପଯୋଗୀ ଓ ଅନୁପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ବିଚାର କରାଯାଉ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ । ଏହି ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ପୀଡ଼ା ଅଙ୍କୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜତ୍ୱ ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଇଲେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭୂମିକା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିରୋଧୀ ହେଲେ ଏ ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ଜନ୍ମେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସଂପର୍କରେ ପୋଷଣ କରିଥିବା ଧାରଣାସବୁକୁ ବିପନ୍ନ କରି ତାକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ, ସେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୌଣସି ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ଶାସନକଳରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ସେ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର ଭୂମିକାଟି ବର୍ଜନ କରି ନିଜର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରୁଛି । ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ତ୍ୟାଗକରେ କିମ୍ବା କାମରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଧାରା ତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ଶୈଳୀଟି ହେଉଛି ନିଜର ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବିରୋଧାଭାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୁସଂପର୍କ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଭୂମିକା ସଂଯୋଜିତ ହୋଇପାରିଲେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୀଡ଼କ ହେଉଛି ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଦୂରତ୍ୱ । କୌଣସି ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀ ନୁହନ୍ତି, ସେ ପରିବାରର କାହାର ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀ, ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ମାନଙ୍କର ପିତା କିମ୍ବା ମାତା, କୌଣସି ସାହିତ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି । ଜଣେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ପ୍ରତିଟି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସମୟ, ମନନଶୀଳତା ଓ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ବିଶ୍ୱାସଧାରାର ଅନୁଗାମୀ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କରାଯାଉଥିବା କାମ କିଛି ଅଧିକ ସମୟ ଦାବିକଲେ ପରିବାର ପାଇଁ ଦିଆ ଯାଉଥିବା ସମୟକୁ କମାଇଦେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରରେ ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଏପରି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିହେଲେ, ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରାଇ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାଟି ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏ ଧରଣର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏଠାରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ମାଧ୍ୟମରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହେବ। ପାରିବାରିକ ଶାନ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରବିବାର ଦିନଟି ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେବା ବେଶ୍ ପ୍ରୟୋଜନ ବୋଲି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ। ସେହିପରି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମର ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଅପରାହ୍ଣ ପାଞ୍ଚଟା ବେଳେ ଘରକୁ ଫେରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଏକଥା ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ।

ଆପୋଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନୁହେଁ, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବି କିଛି ପରିମାଣରେ ପାଲିସ୍ କରିବାକୁ ହେବ। ଅଧ୍ୟାପକ ହିସାବରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜର ପେଶାଗତ ଚାପରେ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନା ପାଇଁ ସମୟ ନ ପାଇ ପାରନ୍ତି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଅଧ୍ୟାପକର ଭୂମିକା ଓ ସାହିତ୍ୟାନୁରାଗୀର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଏ ପ୍ରକାର ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କମାଇବାକୁ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଆତ୍ମପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାପରେ କୌଣସି ପେଶାଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ନ କରି ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ସମୟ ଦେବେ। ନିଜ ପାଖରେ ଏ ପ୍ରକାର ପାଲିସ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କମ ହେବ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ।

ସେହିପରି ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦୀପକ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ଆମଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିବାର ଅବସ୍ଥା। କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବୁ ଏବଂ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମତାମତକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ଆଗେଇ ଯିବୁ, ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବିଶେଷ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ବିଶେଷକରି ନିଜର ଭୂମିକାଟିକୁ ଗତାନୁଗତିକ ପୂର୍ବପ୍ରଚଳିତ ଧାରାରେ କରିଯିବୁ କି ନୂତନତାର ସ୍ପର୍ଶଦେଇ ନିର୍ବାହ କରିବୁ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗତାନୁଗତିକ ଧାରାରେ ଏଇଟି ନିର୍ବାହ କରି ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି। ଏ ସମାଧାନଟି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣର ପନ୍ଥା। କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଫଳାଫଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପରେ ବିରକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ସୁତରାଂ କେବଳ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ (Role making) ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୈଳୀ, ସୃଜନାତ୍ମକ ରୀତିରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କଲେ ମନରୁ ଅସ୍ଥିରତା ହ୍ରାସପାଇ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପୂରାପୂରି ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଶୈଳୀ ହୁଏତ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମନରେ ତିକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟିକରି ସମନ୍ୱୟର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ (Role taking) ଏବଂ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ (Role making)ର ସମନ୍ୱୟ ଆମର ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ କମାଇ ଆନନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

କାମର ଆଧିକ୍ୟ (Role Overload)କୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉତ୍‌ପୀଡ଼କ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ କେତୋଟି କାମ କରନ୍ତି ଏବଂ କେତୋଟି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାଧ୍ୟହୋଇ ଛାଡ଼ିଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ମନକୁ ପୀଡ଼ିତ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ନିଜର ବିଚାର ଓ ମନନଶୀଳତା ସହିତ କାମଗୁଡ଼ିକର ଏକ ପ୍ରଧାନୀକରଣ (Priorisation) କରିବା ଏବଂ ସୀମିତ ସମୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବାସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କାମଗୁଡ଼ିକର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୂମିକାର ଅବୟବଟି ସାନ କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ତରବରିଆ ଭାବରେ ଛାଡ଼ିଯାଉଥିବା କାମର ଫଳାଫଳ ସହିତ ସମାନ ନୁହେଁ । ପ୍ରଧାନୀକରଣ ପରେ ସୁନିର୍ବାଚିତ କାମ କରି ତୃପ୍ତିମିଳେ ଏବଂ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନର ଭାର କମାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ କେବଳ କାମର ଆଧିକ୍ୟ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ କର୍ମପ୍ରବଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କାମର ପରିମାଣ ଓ କାମର ଆକର୍ଷଣୀୟତା କମ ହେଲେ, ମନ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ ସଂପର୍କୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ-ସାହିତ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଲୋକପ୍ରିୟ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି BUSS (Burne out stress Syndroms) ବା ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି RUSS (Rest out stress Syndroms) ବା କାମର ଅଭାବଜନିତ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ । ଏ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କାମର ଆଧିକ୍ୟକୁ ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯେପରି କମାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଆକର୍ଷଣୀୟ କାମର ଅଭାବକୁ ଦୂରକରି କାମକୁ ଅଧିକ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାର ସେପରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି ।

ଉପର ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ପ୍ରତିଟି ଉତ୍‌ପୀଡ଼କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ଲୋକ ଅନୁପଯୋଗୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି ।

ଆଲୋଚିତ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ । ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ଉପଶମ କରିବା ଦିଗରେ ଅବସର ବିନୋଦନ, କ୍ଳାନ୍ତି-ହରଣକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗାସନ ଇତ୍ୟାଦିର ଗୁରୁତ୍ୱ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗିତା ଏ ପ୍ରବଂଧର ଆଲୋଚନା ପରିସରଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

କିନ୍ତୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କମାଇବାକୁ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତି ଆମର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଓ ପୁଂଜିଭୂତ ଅସନ୍ତୋଷ ଆମର ପରିବାରବର୍ଗମାନଙ୍କ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ସଂସ୍ଥାରେ ଅଙ୍କୁରିତ ବିରକ୍ତି ନେଇ ଆମେ ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରୋଧ ଦର୍ଶାଉ, କାରଣ ଅକାରଣରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାସ୍ତି ଦେଉ । ଏହା ପରିବାରର ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟକରେ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିରକ୍ତିକୁ ସୀମିତ ରଖିବାର ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ହେଉଛି ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ପରିବାରକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଏକ ଉଦ୍‌ବେଳନହୀନ ଅବକାଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟର ଶେଷ ବେଳରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବୈଠକ ବସି ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା ଓ ଯୁକ୍ତିତର୍କର ସୀମା ବଢ଼ିଚାଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ଅପରାହ୍ଣ ପାଞ୍ଚଘଟିକା ସମୟରେ ବନ୍ଦ ହେବାର ଥିଲେ ତିନିଟା କିମ୍ବା ଚାରିଟା ବେଳେ ବୈଠକ ବସି ଅଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବୈଠକରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ଅଶାନ୍ତ ଓ ବିରକ୍ତିକର ମାନସିକ ରୂପ ନେଇ ପରିବାରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସେଠାରେ ମାନସିକ ତିକ୍ତତା ପ୍ରକାଶ ହେବାର ସୁଯୋଗ ଲୋଡ଼ୁଥାଏ । ଚାପ ଦିଆଯାଇ ରଖାଯାଇଥିବା ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ମାନସିକ ତିକ୍ତତା ବାହାର କରେ । ଏ କୁପରିଣତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ତର୍କଯୁକ୍ତ ଆଳାପ ଆଲୋଚନା ଓ ବାଦ ବିସମ୍ବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟଦିବସର ଶେଷ ଘଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ସମୟରେ ଆୟୋଜନ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବରୁ ଏ ଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ହେଲେ ଭଲ । ଦିନର ଶେଷ ଘଣ୍ଟା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବେଳକୁ ଗତାନୁଗତିକ ରୁଟିନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାମ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ଏ ଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷ ଉଦ୍‌ବେଳନ ନ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାରି ଘରକୁ ଫେରିବାବେଳେ ମାନସିକ ବିରକ୍ତି ବେଶି ନଥାଏ । ସମୟର ଏହି ଉଦ୍‌ବେଳନହୀନ ଉପଯୋଗ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଶାନ୍ତିର ସମୟ ରେଖା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ମନପୀଡ଼ା ପରିବାରକୁ ଅଶାନ୍ତ କରେ ନାହିଁ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପୀଡ଼ା ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ଶାନ୍ତି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କଲାପରି ବାହ୍ୟିକ ଅଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଜୀବନ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ସଚେତନଶୀଳ ଭାବରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅନୁଷ୍ଠାନଭିନ୍ନ କେତେକ କାରଣ ତା'ର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ବିପନ୍ନ କରେ । ବିଶେଷ କରି ବାହାରେ ଘଟୁଥିବା ଅଘଟଣର କୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଷ୍ଠାନ-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଜୀବନକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିପାରେ । ବିଶେଷ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଧରିନିଏ ଯେ ଅଘଟଣଟି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ, ତେବେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୁଏ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଭାବି ବସେ ଯେ ଘଟଣାଟି ତା' ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବ, ତେବେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅଧିକ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବନ୍ଧୁଜଣକ କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ମନରେ ଧକ୍‌କା ଆଣିଥିଲେ ବୋଲି ଭାବି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଆଚରଣ କରିବେ, ଏପରି ଚିନ୍ତା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଉପଶମ ପାଇଁ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣାର କୁପ୍ରଭାବକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଅଘଟଣସବୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଭାବିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଲୋଚିତ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ଅବଲମ୍ବନ କେବଳ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଲାଘବ କରିବ ନାହିଁ, ଏକ ସମନ୍ୱୟମୁଖୀ ଜୀବନ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷଣ୍ଣତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ବିଷଣ୍ଣତାର ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ପଙ୍ଗୁ କରି ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ବିଷଣ୍ଣତା (Depression) ଫଳରେ ସାମାଜିକ ସମାବେଶ ସବୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ପାରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଫଳରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ବହୁ ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହି ସାମାଜିକ ସଙ୍ଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଷଣ୍ଣତାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ମିଜାଜର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତଟିକୁ ଯାଇ ଉନ୍ମତ୍ତତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଭଙ୍ଗାରୁଜା ଓ ଧ୍ୱଂସାତ୍ମକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ସେମାନେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ବିଷଣ୍ଣତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ସୁଖ ଦେବା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଦାୟିତ୍ୱ । ଏ ଦିଗରେ ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବିଶେଷଜ୍ଞ, ପରିବାରବର୍ଗ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଅବଚେତନ ମନରେ ତା ନିଜ ପ୍ରତି ରହିଥିବା କ୍ରୋଧ, ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଓ ବୈରଭାବ ବିଷଣ୍ଣତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ଼ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଅନୁଗାମୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନ୍ତରଙ୍ଗପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରୁ ସେପରି ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିକୁ ଠାବକରି ତାହାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅବସାଦମୁକ୍ତ କରିବାର ଯୋଜନା କରାଯାଉଥିଲା । ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ମନସମୀକ୍ଷକମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ପ୍ରକୋଷ୍ଠମଧ୍ୟକୁ ଡାକି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତାକୁ ସୁସ୍ଥତାଆଡ଼କୁ ନେବାର ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟମାନଙ୍କର ବିଚାର ଠିକ୍ ହେଉ ବା ଭୁଲ ହେଉ, ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏପରି ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ ବ୍ୟୟବହୁଳ ପଦ୍ଧତିର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।

ବିଷଣ୍ଣତାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପରମ୍ପରାଗତ ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହୃତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାର ନିଃସଙ୍ଗତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ପୂରାପୂରି ଛାଡ଼ି ନ ଦେଇ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବାର ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମତ୍ୱବୋଧପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଉପକାର କରିବ । ଧରାଯାଉ କୌଣସି ଏକ ଖରାପ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘଟଣାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରୁଛି । ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ଘଟଣା ସହିତ ସେ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ କରୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ପତ୍ନୀର ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରୁଥିଲେ ତା'ର ଏପରି ବିଚାରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ଏପରି ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ହେଲା ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ କୁହାଯାଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଦୂର କରିବାକୁ ତା'ର ଆତ୍ମବଳ ବିଚାର ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ତାକୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରିୟଜନ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନେ ହିଁ ଏହା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଅବସାଦ ପ୍ରପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେତେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ । ଏମାନଙ୍କ ବିଚାର ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ କେତେକ ବିଶେଷ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏ ସବୁ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରି ତାକୁ ସେସବୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାରଧାରାରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚାରଭଙ୍ଗୀ ଏପରି ଯେ, ଏହା ସଦାସର୍ବଦା ତା'ର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ।

ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରେ କବଳିତ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେମାନେ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ବିଫଳତାର ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି । ସେମାନେ କେଉଁସବୁ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ, ସେମାନଙ୍କର ବିଫଳତା ମୂଳରେ ଅନ୍ୟସବୁ କେଉଁ ବାହ୍ୟିକ କାରଣ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନବ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ କିପରି ବ୍ୟର୍ଥତା ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଏ ସବୁର ଉଲ୍ଲେଖ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସେମାନଙ୍କର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ବଦଳରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣିଥାଏ ।

ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ପରିଣତିରୁ ଅତିବେଶି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ସେମାନଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱଭାବଗତ ଲକ୍ଷଣ । ଘରଟିରେ ଦାଗପଡ଼ିଗଲେ ଘର ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ସେହିପରି ଭିତ୍ତିହୀନ ଭାବରେ ନିଜକୁ ଦୋଷଦୁଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଭୁଲ କରିବସିଲେ ସେମାନେ କିଛି ଠିକ୍ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବି ନିଅନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଛୋଟିଆ ଭୁଲଟିକୁ ପର୍ବତାକାରରେ ଦେଖନ୍ତି କିମ୍ବା ନିଜର ଭଲକାମଟିକୁ ନଗଣ୍ୟାକାର କରି ବିଚାର କରନ୍ତି । ହେତୁବିହୀନ ଏପରି ସବୁ ବିଚାରଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ କଠୋର ସମାଲୋଚନା ନକରି ଗ୍ରହଣୀୟ ଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଇବା ଦରକାର । ବିଚାରଧାରା ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୃତୀୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା କମାଇବାକୁ ତାର ଅସହାୟତାବୋଧ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲକ୍ଷ୍ୟକରାଯାଇଛି ଯେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲାବେଳେ ନିଜକୁ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ ମନେକରନ୍ତି । ନିଜକୁ ଯେତେ ବେଶୀ ଦାୟୀ ମନେକରନ୍ତି, ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରା ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ପ୍ରିୟଜନମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିବାରେ ବାହ୍ୟପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି କମିବ ।

ପୁଣି ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଅସହାୟତାବୋଧ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରୁ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ କିପରି ଅସ୍ଥାୟୀ, ତାହା ବୁଝାଇବା ଉଚିତ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ-ଏପରି ପ୍ରରୋଚନା ବେଶ କାମ କରିଥାଏ । ଖରାପ ଘଟଣାଟି ଅସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଭାବିଲେ ବିଷଣ୍ଣତା ହୁଏତ ଅଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଦୀର୍ଘ ନହୋଇ ଅପସରି ଯାଏ । ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବିଷଣ୍ଣତା ଆସୁଥିବାରୁ ଏପରି ଅସ୍ଥାୟୀ ବିଷଣ୍ଣତାକୁ ମାନସିକ ବିକୃତିର ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବିଷଣ୍ଣତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖରାପ ଘଟଣାର ପରିଣତିକୁ ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବନ୍ଧୁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତାରିତ କଲେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଆଉ କାହା ଉପରେ ଭରସା ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ମାଲିକ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିବ । ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଘଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ତାକୁ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ନେଇଯାଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତଟିଏ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷଣ୍ଣତା ବ୍ୟାପକ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହେବ । ଜୀବନର ବହୁ ଦିଗରୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କରିବ । ମାତ୍ର ଖରାପ ପରିଣତିକୁ ସୀମିତ ରଖିବାର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଗଲେ ସୁଫଳ ମିଳିବ । ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରେ ଯେ ପ୍ରତାରଣା ତାର ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଘଟିଛି । ତାର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ସୁନ୍ଦର ରହିପାରେ । ସେହିପରି ତା'ର ହାତଟି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ସବୁ ସମ୍ଭାବନା ସରିଯାଇ ନାହିଁ । ଖରାପ ପରିଣତିକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିଲେ ବିଷଣ୍ଣତା ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ସୀମିତ ରହିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୋଟ ଉପରେ ବିଷଣ୍ଣତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷାଦମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ। ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ବା ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଓ ବାହ୍ୟପରିବେଶର ଭୂମିକା ବିଚାର କରେ, ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ମନେକରେ ଏବଂ ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ତା' ଜୀବନର ସବୁଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ନ କରି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରାଇଛି, ଉପଦେଶକମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ମାନସିକ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉଲ୍ଲେଖ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ। ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ବହୁଲୋକ ବିଷଣ୍ଣତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିପରି ବିଷଣ୍ଣତାର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଅଥଚ ବିଷାଦଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥିବା ଜଣେ ଐତିହାସିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହେଉଛନ୍ତି ଭିକ୍‌ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍। ସେ ଜଣେ ସାହିତ୍ୟିକ, ଦାର୍ଶନିକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ସେ ଇହୁଦୀଥିବାରୁ ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାରର ଶିକାର ହେଉଥିଲେ। ନାଜୀମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶିବିର ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଭଉଣୀ କେବଳ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଚାଲିଯାଇ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ପୋଲାଣ୍ଡର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିର ମଧ୍ୟରେ ଥିବାବେଳେ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲା। ଏପରି ନାରକୀୟ ପରିବେଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ନିଜକୁ ବିଷଣ୍ଣତାଠାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥିଲେ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଆଶା ସଂଚାର କରିବାପାଇଁ କିଛି ଲେଖାଲେଖି କରୁଥିଲେ। ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଶେଷରେ ହିଟଲରଙ୍କ ପତନପରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଶିବିରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ।

ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିଷାଦମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଯେଉଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଚିକିତ୍ସାମୁଖୀ (Curative) ନୁହେଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ନିବାରଣମୁଖୀ (Preventive)। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନାର୍ଥବୋଧକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି। ଅତୀତରେ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ସକଳ କର୍ମପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ ହେଉଛି କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ। ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ ମନୁଷ୍ୟର ସବୁ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ରୂପ ଦିଏ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତାଧାରା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲା। ଧରିନିଆଗଲା ଯେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଲାଭ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ମାତ୍ର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନର ଏକ ଅର୍ଥ ଚାହେଁ। ସେ ଏପରି ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ନ ପାଇଲେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ କ'ଣ ହେବ, ତାହା ମଣିଷ ନିଜେ ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ। ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଉପଦେଶକ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛୁମାନେ କେବଳ ଏ ଦିଗରେ ସହାୟ କରିପାରିବେ। ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ନିଜେ ଅନ୍ୱେଷଣ ଓ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ସମୁଚିତ।

ଏପରି ଅନ୍ୱେଷଣକୁ ସହଜ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ପାଇଁ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ତିନୋଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧ: ଅନୁଭୂତିମୂଳକ, ସୃଜନାତ୍ମକ ଓ ମନୋବୃତ୍ତିଗତ।

ପ୍ରଥମତଃ, ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଅବସାଦମୁକ୍ତ ରଖି ସୁନ୍ଦର ଓ ସରସ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅଙ୍କୁରଣ ଓ ବିକାଶ କରାଇବାକୁ ହେବ। ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଅନୁଭୂତିର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ରଖୁଛି, ସେ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରଖିବ। ସଙ୍ଗୀତ ଉପଭୋଗ କଲାବେଳେ ସର୍ବୋତଭାବେ ସଙ୍ଗୀତରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଉଚିତ। କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କଲାବେଳେ ସେଥିରେ ନିବିଷ୍ଟତା ଥିବା ବିଧେୟ। ପଢ଼ିଲାବେଳେ ସେଥିରେ ମଗ୍ନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମୋଟ ଉପରେ ଅନୁଭୂତି ସଂଗ୍ରହ ସମୟରେ ମଣିଷ ସେପରି ଉପର ଠାଉରିଆ ଭାବରେ ନ କରି କିଛିଟା ଆନ୍ତରିକତା, କିଛିଟା ଧ୍ୟାନଶୀଳତାର ସହିତ କରିବା ଉଚିତ। ଏପରି ଅନୁଭୂତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧଜୀବନକୁ ସରସ କରେ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତି ମଣିଷ ସୃଜନକ୍ଷମ, କିଛିଟା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ତା ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି।

ଅନେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଯୁକ୍ତି କରିବସେ। ସଂସାରରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଥିବାବେଳେ ମୋ ପରି ବୈଜ୍ଞାନିକର ମୂଲ୍ୟ କଣ ? ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ମୋ ପରି କଳାକାରର ସ୍ଥାନ କେଉଁଠି ? ଏପରି ଯୁକ୍ତି ଫଳରେ ଆମର ସୃଜନମୁଖୀ ଶକ୍ତି ଅପ୍ରକାଶିତ ରହେ। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ବୁଝାଇଛନ୍ତି ଯେ ବୃତ୍ତିର ଆକାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ବୃତ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା। ଆମର ଯାହାକିଛି ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ସେସବୁର ବିନିଯୋଗ ଘଟାଇ ଆମେ ନିଜକୁ ସୃଜନକ୍ଷମ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ କରିପାରିବୁ। ଏହା ଏକ ମାନବୀୟ ଧର୍ମ। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ କହୁଥିଲେ ଯେ ବ୍ୟୋମଯାନଟି ଅବତରଣ କରି ଭୂମିରେ ସ୍ଥିର ଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଏହାକୁ ବ୍ୟୋମଯାନ କୁହନ୍ତି। ମାତ୍ର ଆକାଶରେ ଉଡୁଥିବା ସମୟରେ ହିଁ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଚରିତାର୍ଥ ହୁଏ। ସେହିପରି ଖାଇପିଇ ଶୋଇ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଣିଷ କୁହାଯାଇପାରେ। ମାତ୍ର ତା'ର ମାନବୋଚିତ ସୃଜନଶୀଳତା ଫଳରେ ହିଁ ତା'

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନର ବିକାଶ ପରିସ୍ଫୁଟିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସୃଜନଧର୍ମୀ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ତୃତୀୟରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ଜୀବନର ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରତି ଆମର ଏକ ମନୋବୃତ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ (Attitudinal value) ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଦୁଃଖ ସମୟରେ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଉଠୁ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିଚାଲୁ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂର କରିବାର ତୀବ୍ର ଚେଷ୍ଟା ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମେ ଯେତେ ଜୋର୍‌ରେ ସଂଗ୍ରାମ କରୁ, ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସେତେ ଅଧିକ ଆମକୁ କବଳିତ କରେ । ସୁତରାଂ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ ଯେ ଆମକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଚାଲିଯିବାକୁ ହେବ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅତିବେଶୀ ନ ଭାବି ବିକଳ୍ପପନ୍ଥା ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମାଛ ମାଂସ ଆଉ ଖାଇବି ନାହିଁ ବୋଲି ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ (ଯଥା ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ) ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିହେଲେ ମାଛମାଂସ ଖାଇବାର ନିଶା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଅପସରି ଯିବ । ସେହିପରି "ମୁଁ ଆଉ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବି ନାହିଁ ଚିନ୍ତା କରିବି ନାହିଁ" ବୋଲି ଅହରହ ଭାବୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷଣ୍ଣତା ଦୂରକରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ନାହିଁ । ବରଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଓ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ (meaningful) କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସଂଯୋଜିତ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ବିଷାଦ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ ହେବ । ରୋଗହେଉ ବା ଦୁଃଖ ହେଉ, ଖରାପ ଘଟଣାସବୁ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ବିଷାଦର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଏହି ସଂକୁଚିତ ସ୍ୱାଧୀନତା ମଧ୍ୟରେ ଯେତିକି ସ୍ୱାଧୀନତା ମିଳୁଛି, ତାକୁ ସର୍ବତୋଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ଏହି ମନୋବୃତ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସୀମିତ ରଖି ପ୍ରସନ୍ନତାର ସମ୍ଭାବନା ଆଣିଥାଏ ।

ମୂଳତଃ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଭିକ୍‌ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବନକୁ ବିଷାଦମୁକ୍ତ ରଖିବାର ଏକ ମୌଳିକ ଉପାୟ ହେଉଛି ନିଜ ଜୀବନରେ ଅର୍ଥବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଅନୁଭୂତିମୂଳକ, ସୃଜନଧର୍ମୀ ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ବିଷଣ୍ଣତାଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବିଷଣ୍ଣତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଉପର ଆଲୋଚିତ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାନସିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଏ ସବୁର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଉପଦେଶନ (counselling) କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପ୍ରଥମ ଡାକ୍ତରୀ ଉପାୟରେ ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରାକୁ କମାଇଲା ପରେ ମାନସଭିତ୍ତିକ କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୋଗେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟିକରାଯାଇ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା କଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଚିକିତ୍ସା ବା Electroconvulsive Shock Therapy (ECT) ଯେ ସମସ୍ୟାମୁକ୍ତ ସେ କଥା ନୁହେଁ । ପୂର୍ବେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରୟୋଗ କଲାବେଳେ ରୋଗୀର ଶରୀର ଦୋଳନ ଅଧିକ ଘଟି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହୁଥିଲା । ଏବେ କିଛି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅସ୍ଥିସବୁରେ ଶିଥିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରାଯାଇ ଏ ଆଶଙ୍କା ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଛି । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଅନ୍ୟସବୁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସୁଫଳ ନ ମିଳିଲା ପରେ ହିଁ ଏହି ଡାକ୍ତରୀ କୌଶଳ ଦ୍ୱିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ପୁନଶ୍ଚ ବିଷଣ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକର (Neurotransmitters) ଭୂମିକା ରହୁଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଷାଦ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ (Anti-depressant drugs) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବିଷଣ୍ଣତାର କାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷକୁ ଚାହିଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ହେଲାପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମନଭିତ୍ତିକ ଓ ଡାକ୍ତରୀ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ଅନୁରୂପ ଉପଦେଶ ଖୁବ୍ ସହାୟକ । ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ୁଥିବା ପ୍ରତି ଚାରିଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ତିନିଜଣ ସୁଫଳ ପାଉଥିବାରୁ ଏଥିରେ ଆଶାବାଦ ଅବ୍ୟାହତ ଅଛି ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅସହାୟତା : ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ପରିଣାମ

ମାନସିକ ବଳ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ଆଧାର। ମଣିଷ ମନର ଅସହାୟତା ପଙ୍ଗୁତାର ସୂଚକ। ଅସହାୟତାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାର କାମନା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅସହାୟତା ମନୁଷ୍ୟକୁ ବେଳେବେଳେ ଗ୍ରାସ କରି ତା'ର ପ୍ରାଣ ଚଞ୍ଚଳତା ନଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ ବିଷାଦର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ। କୌଣସି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାମୟିକ ଭାବରେ ଏହାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ବସନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ଜୀବନାନୁଭୂତି ଲାଭ କରନ୍ତି। କେହି କେହି ଅସହାୟତାର କବଳରେ ପଡ଼ି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି। ଅନାୟତ୍ତ ଅଗ୍ନି ପରି ଅବାଧ ଅସହାୟତା ଜୀବନର ସୁଖ କଣିକାକୁ ନଷ୍ଟ କରେ। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସହାୟତାର ଉତ୍ପତ୍ତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେଲେ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦିଗରେ ସଫଳ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବେ।

ମଣିଷ ମନରେ ଅସହାୟତା ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିହୀନ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇପାରୁନି, ଯେତେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଲାଭ କଲେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ଲାଭ କରି ପାରୁନି ଏବଂ ଯେତେ ଭଲ ଖେଳିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସ୍ଥାନ ପାଉନି, ତା ମନରେ ଏକ ଅସହାୟ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ସେହିପରି ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଯେତେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମଧ୍ୟ ମାଲିକଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରିପାରୁନି, ଯେତେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପଦୋନ୍ନତି ପାଉନାହିଁ, ଏବଂ ସବୁ ଉଦ୍ୟମ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଆଣିପାରୁନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ଉପଲବ୍ଧି ଘଟେ ଯେ ବୋଧହୁଏ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସୁଫଳ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ। ଅର୍ଥାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଫଳାଫଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା କଷ୍ଟକର। କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ନାହିଁ ବୋଲି ଧାରଣା ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେଲାପରେ ଅସହାୟତା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଥରେ ଅସହାୟତା ଅଙ୍କୁରିତ ହେଲେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟକାରୀ ହୁଏ। ଉପରୋକ୍ତ ଉଦାହରଣରେ, ଛାତ୍ରଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶରେ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣର ସ୍କୁଲକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ତତ୍ପର ହୁଏନାହିଁ, କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳର ସଂଯୋଗ ବିଷୟରେ ସେ ସନ୍ଦିହାନ ଥାଏ। ସେହିପରି ଅସହାୟତାର ମନ ନେଇ ଶ୍ରମିକଟି ଏକ ଉନ୍ନତ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ କର୍ମମୁଖର ହୁଏନାହିଁ, କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ଓ ସଂପର୍କବିହୀନ ବୋଲି ସେ ବିଚାର କରୁଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର କୌଣସି କୌଣସି ସମୟରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ପରିବାରରେ ହେଉ ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉ, ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଜୀବନରେ ପ୍ରାୟ ଆସେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରେସରେ ପ୍ରୁଫ୍ ସଂଶୋଧନ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ସେ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଚକ୍ଷୁ ଦୁଇଟି ହରାଇ ବସିଲେ, ପରିସ୍ଥିତିଟି ଯେ ତାଙ୍କପାଇଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ସବୁ ଲୋକେ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପୁଣି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଅତି ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ସବୁ ଲୋକଙ୍କୁ କବଳ କରିବାର ଦେଖାନାହିଁ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତି ମଣିଷ ମନରେ ଅସହାୟତାର ବୀଜ ବପନ କଲେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଏହାକୁ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅସହାୟତାର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ହେଉଛି କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ । ଗୋଟିଏ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଣିଷ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ କାହିଁକି ? କେଉଁ କାରଣରୁ ସେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଛି । ଏକଥା ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାରଣ ଭାବିବସନ୍ତି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କାରଣର ତିନୋଟି ଦିଗ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଥମ ଦିଗଟି ହେଉଛି ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ କିଏ ଦାୟୀ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଚିନ୍ତା କରୁଛି । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ବିଚାର କରେ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସେ ନିଜେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ, ତେବେ ତା ମନରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସେ ଯଦି ବିଚାର କରେ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିରେ ତାର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଓ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ, ତେବେ ଅସହାୟତାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ରୂପେ ସେ ନିଜକୁ ଯେତେ କମ୍ ଦାୟୀ କରିବ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା ସେହି ଅନୁପାତରେ କମିବାକୁ ଲାଗିବ । ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଅସହାୟତାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ବହୁ ସମୟରେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ହାନି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରୁନଥିଲେ ଏହି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ହାନି ହୋଇନଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାରଣର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନିଏ, ତାହା ଅସହାୟତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା କାରଣଟି ଖୁବ୍ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅସହାୟତା କ୍ଷୀଣାୟୁ ହୋଇଥାଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ଖରାପ ଘଟଣାର କାରଣଟି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ଅସହାୟତାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଏ । ଲୋକଟି ଯଦି ଭାବିବ ଯେ ଯେ ଆଜିକାଲି ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁକୂଳ ନ ଥିବାରୁ ଏ କାମଟି ହୋଇପାରୁନି, ତେବେ ଅସହାୟତା ଅସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ଅସହାୟତାର ତିରୋଧାନ ଘଟିବ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ଭାବିବ ଯେ ଏ କାମଟି ଆଦୌ କରିହେବନି, ତେବେ ଅସହାୟତାର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ କାରଣର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ-ଅସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅସହାୟତାର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଓ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହେବ ।

ପରିଶେଷରେ କାରଣର ବ୍ୟାପକତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅସହାୟତାର ପରିସର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣଟି ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଏହା ତା ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ କବଳିତ କରିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅସହାୟତାର ପରିସର ବିସ୍ତୃତ ଏବଂ ତାର ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରତିଫଳନ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ଚିନ୍ତାକରେ ଯେ ଅସହାୟତାର କାରଣଟି ଖୁବ୍ ସୀମିତ ଏବଂ ଏହା ତା ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ, ତେବେ ଅସହାୟତାର ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟ ସୀମାବଦ୍ଧ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଚକ୍ଷୁ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଭାବେ ଯେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଫଳରେ ତାର ପ୍ରୁଫ୍ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ତେବେ ସେ ଲୋକର ଅସହାୟତାର ପରିସର କମ୍ ରହିବ । ମାତ୍ର ଦୁର୍ଘଟଣା ଫଳରେ ଜୀବନର ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତା ତା ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରର ଆନନ୍ଦକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବ । ମୋଟ ଉପରେ କାରଣଟି ଯେତେ ବେଶି ବ୍ୟାପକ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଚାର କରିବ ଅସହାୟତାର କୁପ୍ରଭାବ ସେତେ ଅଧିକ ପରିସରକୁ କବଳିତ କରିବ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ପରିସ୍ଥିତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣର କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀ ଅସହାୟ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅସହାୟତାର ପରିଣାମ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅସହାୟତାର ତୀବ୍ରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ପରିଣାମଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ପରିଣାମ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ ।

ଅସହାୟତା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷାଗତ ଅକ୍ଷମତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅସହାୟତାର କବଳିତ ହେଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫଳାଫଳ ସଂପର୍କବିହୀନ, ତେଣୁ କାମକରି ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଫଳାଫଳ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶରେ ଅସହାୟତା ଲାଭ କରିଥିବା ଛାତ୍ରଟି ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶର ସ୍କୁଲକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ନୂଆକିନିଷ ଶିକ୍ଷାକରିବାର ଅକ୍ଷମତା ଦେଖାଇଥାଏ । ନୂଆ ପରିବେଶର ନୂଆ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୁଣି ଉଦ୍ୟମ କରି ଯେ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରେ-ଏ ଧାରଣା ବାଦ୍‌ଦେବା ଫଳରେ ନୂଆଶିକ୍ଷାର ଆଗ୍ରହ ରହେନାହିଁ, ଫଳରେ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ମାନସିକ ଶିଥିଳତା ସହିତ ବାହ୍ୟିକ ଶିଥିଳତା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଆଗ୍ରହ କମିଯାଇ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ତତ୍ପରତା ଏବଂ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ହ୍ରାସ ଘଟେ । କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନରେ ଅଭୀପ୍‌ସା ରହେ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା ଏବଂ ଆଶାହୀନତାର କବଳିତ ହୋଇ ଅସହାୟ ମନ ପଙ୍ଗୁତାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ ।

ଅସହାୟତାର ଏକ ବିଶେଷ ପରିଣାମ ଦେଖାଯାଏ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ରୂପରେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରୁ ଆଶା ତୁଟିଯାଏ ଏବଂ ସେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧର ହାନି ଅନୁଭବ କରେ । ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟର ଅଭାବ ଫଳରେ କଥାରେ ଦୃଢ଼ତା କମେ ଏବଂ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହେବା କଥା ଚିନ୍ତା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଅସହାୟତାର ଏ ପରିମାଣଟି ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ଦୋଷାରୋପ କରିବା ଉପରେ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ବିଚାର କରେ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜେ ଦାୟୀ-ତେବେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଅଧିକ ହୁଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିରେ ଅନ୍ୟମାନେ ବା ବାହ୍ୟିକ ଅବସ୍ଥା ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୋଧର ହାନି ବିଶେଷ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଅସହାୟତାର ପରିଣାମ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ଦେଖାଯାଏ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ରୂପରେ । ଅସହାୟତା ଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ମନରୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ବହୁ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ । ଏପରି ସ୍କୁଲଛାତ୍ରମାନେ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ମନଦୁଃଖ କରିବା, ହସଖୁସିରେ ନ ମାତିବା, ଖେଳକୁଦରେ ଭାଗ ନ ନେବା ଏବଂ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସି ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷାଦ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଅସହାୟତା ମନୋଭାବ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଆବେଗ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅସହାୟତାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଣାମରୁ ଅବସାଦ ଜନ୍ମିଛି । ଏପରିକି ଜଣଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅସହାୟତାର ପରିମାଣ ଯେତେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ସେଇ ଅନୁପାତରେ ବେଶି ହୁଏ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଅସହାୟତା ଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ବିଶେଷ କରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବହୁଲୋକ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅସହାୟତାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଉପରେ ତା'ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମିଯାଉଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ଅସହାୟ ମନୋଭାବ ତୀବ୍ରଭାବରେ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହୁଏ । ବେଶି ଅକ୍ଷମତା, ବେଶି ଅବସାଦ ଓ ଅଧିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାସ କରେ ।

ଅସହାୟତାର ଏକାଧିକ କୁପରିଣାମ ରହିଛି, ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିପାରିବ । ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବା ପରିବେଶ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ-ଏହା ଭାବିବା ମାତ୍ରେ ଅସହାୟତା ଜନ୍ମ ନେବ । ସୁତରାଂ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅଧିକ ମନନଶୀଳତା ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶକୁ ଯେ ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇପାରେ-ଏପରି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଅଧିକନ୍ତୁ ହେତୁମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ନୁହେଁ, ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ଭୂମିକା ରହିଛି । ସେହିପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଆଜି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାଲି ଅପସରିଯିବ-ଏପରି ଆଶାବାଦ ଅସହାୟତାକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ କରିବ । ଏହା ସହିତ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାର ରୁଦ୍ଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସବୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ । ପରିସ୍ଥିତି ଖରାପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଏହା ସାମଗ୍ରିକଭାବରେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିନପାରେ, ଏପରି ଚିନ୍ତା ଅସହାୟତାର କୁପରିଣାମକୁ ସୀମିତ ରଖେ । ଜୀବନରେ ଅସହାୟତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର । ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଯେଉଁମାନେ ସଚେତନଶୀଳ ସଂଗ୍ରାମ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଜୀବନର ଆମୋଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବୋଲି ବିଚାର କରି, ଆଶାବାଦୀ ଏବଂ ବହୁଦେଶଦର୍ଶୀ ହୋଇ ପରିସ୍ଥିତିର ଆହ୍ୱାନକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷାଦମୁଖୀ କାରଣ-ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଂଗୀ

ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକପ୍ରସନ୍ନତା ବାହ୍ୟଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଯେତିକି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ତା'ଠାରୁ ବେଶି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ସକଳ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସୀମିତ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଆନନ୍ଦର ସ୍ପର୍ଶକୁ ଖୁବ୍ କମାଇଦିଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ କମ ଆନନ୍ଦ ଥିବାବେଳେ ବି କେତେକ ଲୋକ ସେଥିରୁ ଆନନ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ହର୍ଷମୁଖର କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଏ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କୁ ବିଷାଦବାଦୀ ଓ ଆଶାବାଦୀ କହି ରହିଯାଉ । ଆଶାବାଦୀ ଓ ବିଷାଦବାଦୀ ମନୋଭାବ ମୂଳରେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ତାହା ଅନୁଶୀଳନ କରି ନ ଥାଉ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାରଧାରାରେ ବିଷାଦମୁଖୀ ମନୋଭାବ ସହିତ ସକ୍ରିୟ ମାନସିକ ଶୈଳୀଟି ଅନୁଶୀଳନ କଲେ କେବଳ ବିଷାଦମୁଖତାର କାରଣ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ, ବିଷାଦମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଆଶାବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଅଙ୍କୁରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଶୀଳନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ବିଷାଦମୁଖୀ ମନୋଭାବ ନେଇ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଓ ନିଃସଙ୍ଗ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର କାରଣ – ବିଶ୍ଳେଷଣ ଶୈଳୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ କିଛି ଅଘଟଣ ବା ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଲେ, ଏମାନେ ତାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ନିଜକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ପରୋକ୍ଷରେ ଆଶାବାଦୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀରେ ଏହାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରନ୍ତି । ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (Explanatory Style)ର ତାରତମ୍ୟ ହିଁ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦର ସ୍ପର୍ଶ ଦିଏ ।

ଦାୟୀ କିଏ ?

ଜୀବନରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ବା କିଛି ଅଘଟଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଧନୀ ଦରିଦ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ମନରେ ଜାଗେ । ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ବାଳକ ଓ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ବସନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଜୀବନରେ ଏକ ଅବାଞ୍ଛିତ ଘଟଣା ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତି ମନରେ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଜାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ବିଚାର ନକରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟିଛି ବୋଲି ଧରି ନେଇପାରେ । ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଗାଡ଼ିଚାଳକଟି ନିଜର ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ସେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରେ । ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ସହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ କ୍ଷତି ସହିଛି ବୋଲି ଧରି ନେଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ, ଅନ୍ୟ ଲୋକ କିମ୍ବା ନିଜର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ଅଭାବରୁ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଛି ବୋଲି ଏମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୁରାପୁରି କରିବା ଫଳରେ ମନରେ ଗ୍ଲାନି ଓ ଅପରାଧବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ କେବଳ ଅସହାୟତାବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ, ନିଜ ସଂପର୍କରେ ନିଜର ସମ୍ମାନବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ, ନିଜ ସଂପର୍କରେ ନିଜର ସମ୍ମାନବୋଧ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ତା'ର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁ ନାହିଁ, ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅଟକାଇବା ତା'ର କ୍ଷମତାର ବାହାରେ-ଏହିପରି ସବୁ ଚିନ୍ତା ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦିଏ । ନିଜର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ତଥା ବାହ୍ୟଜଗତର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯେ ଏଡ଼ାଇ ହେବ ଧାରଣା ତା' ମନରୁ ନିର୍ବାସିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ଅସହାୟତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ପରିସ୍ଥିତିର ଉତ୍ପତ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ତଥା ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଭୂମିକା ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିପାରନ୍ତି । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ମୂଳରେ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଜଡ଼ିତ ନକରି ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଘଟଣା ଫଳରେ କିପରି ପରିସ୍ଥିତିଟି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ତା'ର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ବୋଲି ଭାବୁଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଜ ମନରେ ଆଶା ପୋଷଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖନ୍ତି । ଫଳତଃ ବାହ୍ୟକାରଣକୁ ନିଜର ବିଚାର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅସହାୟତାବୋଧ କମ୍ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅତୁଟ ରହେ ।

ଅବଶ୍ୟ ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ନିଜକୁ କିମ୍ବା କେବଳ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଭାବେ । କିନ୍ତୁ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଯେତେ ବେଶୀ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରି ପକାଏ, ତାହାର ମାନସିକ ଅବସାଦ ସେତେ ବେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅକ୍ଷମତା ସବୁ ଦୁର୍ଘଟଣାର ମୂଳ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବା ମାନସିକ ବିଷାଦର କାରଣ ହେବ ।

ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ : ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଉଠେ, ତାହା ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ କେତେକ ଲୋକ ଧରି ନିଅନ୍ତି ଯେ ଏହା ଅସରନ୍ତି, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ । ସମୟର ସୀମା ରେଖାରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମାପିବା ବେଳେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଆଉ ସୁଧୁରିବ ନାହିଁ, ଏଭଳି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ନୁହେଁ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଉ କିଛି କରି ହେବ ନାହିଁ । ଭାରତରେ ଆଉ ସୁଦିନ ଆସିବ ନାହିଁ, ଏହିପରି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ନିକର ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ବେଶୀ ଚିନ୍ତା କରେ, ନିକର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଅବସାଦ ସେତିକି ଦୀର୍ଘ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବା ଅସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିକର ଶିଥିଳତାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଏବେ କିଛି କରି ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ସୁଫଳ ମିଳିବ-ଏପରି ଆଶା ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅସହାୟତା କମ୍ ହୁଏ । ସାମୟିକ ଭାବେ ସେମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ, ଭବଷ୍ୟତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସୁସମ୍ଭାବନା ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଆଶାର ବୀଜ ବୁଣିଦିଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେତେ ବେଶୀ ସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ, ମାନସିକ ଅବସାଦ ସେଇ ଅନୁପାତରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାପକତ୍ୱ : ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି କାହିଁକି ଉପୁଜିଲା, ତାର କାରଣ ଅନୁଶୀଳନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ । ପରିସ୍ଥିତିଟି ଜୀବନର ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ? ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ କେତେ ବ୍ୟାପକ ? ତା'ର ପ୍ରଶ୍ନ ମନରେ ଆସେ ।

ଖରାପପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ବୋଲି ବିଚାରକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅସହାୟତାର ଅଧିକ ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତ ଭାଙ୍ଗିଥିବା ଲୋକଟି ମଧ୍ୟ ଭାବେ ଯେ ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା । ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ, ସେ ଲୋକଟି ଭାବେ ଯେ ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା । କ୍ଷତିଟି ମାତ୍ରା ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ବ୍ୟାପକତ୍ୱକୁ ଜାବୋଡ଼ି ଧରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ବସନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମନର ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପକ ହୋଇପଡ଼େ ।

କିନ୍ତୁ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସୀମିତ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଆଶାବାଦର ପଥିକ । ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆଖିଟି ହରାଇଥିବା ପ୍ରୁଫ୍ ରିଡର ନିଜର ପ୍ରୁଫ୍ ରିଡ଼ିଂ କାମ କରିପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣେ । ମାତ୍ର ସଂସାରରେ ଆହୁରି ଅନେକ କାମ ରହିଛି ଯାହା କୁଶଳତାର ସହ କରାଯାଇପାରିବ, ଏ ବିଶ୍ୱାସଟି ତା'ର ଦୃଢ଼ ଥାଏ । ସେହିପରି ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତାକରିପାରେ ଯେ ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକାଶମାର୍ଗ ତା' ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିସରକୁ ଏପରି ସୀମାବଦ୍ଧ ବୋଲି ବିଚାରକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅସହାୟତାକୁ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଜୀବନର ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଦେଖାଦେଲେ ସେମାନେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହରାଇ ତା'ର ମୁକାବିଲା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବିକାଶ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବସାଦ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ମଣିଷ କେବେ ଆହ୍ୱାନ କରି ନାହିଁ । ତଥାପି ବେଳେ ବେଳେ ଜୀବନରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବିପନ୍ନ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷର ନିଜସ୍ୱ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ଏହି ମାନସିକ ଅବସାଦକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ ଏବଂ କମାଇ ଦିଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅବସାଦ ବେଶୀ ହୁଏ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହାନି ଅଧିକ ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବିଚାରିଲେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ରହେ ଏବଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଛି ଭାବିଲେ ମାନସିକ ପଙ୍ଗୁତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ମୂଳରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଅନୁଶୀଳନରେ ପରିବେଶ ବଦଳାଇ ନିଜ ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଜନ୍ମେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବିଲେ ଜୀବନର ଅବସାଦ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିସୀମତ୍ୱର ଚିନ୍ତା ଫଳରେ ଜୀବନର ବିକାଶ ଦିଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ବୋଲି ମନରେ ଆଶା ଜନ୍ମେ । କାରଣ-ବିଶ୍ଳେଷଣର ଭଙ୍ଗୀ ସହିତ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଗସୂତ୍ର ଥିବାରୁ ସଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୈଳୀ ବଦଳାଇ ଆଶାମୁଖୀ ଶୈଳୀର ଉଦୟ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରିପାରିବ । ମନନଶୀଳତା ଏବଂ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଷାଦମୁଖୀ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୁଖୀ ଶୈଳୀର ସଂଯୋଗ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆଣି ପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ନୁହେଁ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲାଜୁଆ ଭାବ ଯିବ କିପରି

ଲାଜୁଆ ଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ-ବିକାଶର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ଛାତ୍ରର ଜ୍ଞାନ ଆହରଣରେ ଏହା ଯେପରି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯୁବକର ପେସାଗତ ଉନ୍ନତିରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥାଏ । ଲାଜୁଆ ଭାବ କି ପ୍ରକାର ଆସେ ଏବଂ ଏହା କିପରି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ସେ ଦିଗରେ କୌତୂହଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହାକୁ ନିର୍ମୂଳ କରାଯାଇପାରିବ କି ନାହିଁ, ସେ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଚର୍ଚ୍ଚିତ । ନିକଟ ଅତୀତରେ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଲାଜୁଆଭାବର ପ୍ରକୃତ ଓ ବିସ୍ତାରଣ ସଂପର୍କରେ ବହୁ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗବେଷଣା ଚଳାଇଥିବା ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ କହନ୍ତି ଯେ ବେଶ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଲାଜୁଆଭାବ ଦେଖାନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଜଗତରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ହାରାହାରି ଶତକଡ଼ା ୪୦ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଜୁଆଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ମୂଳରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ କାରଣ ରହିଥାଏ । ବଂଶାନୁକ୍ରମେ ଏମାନେ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ପାଇଥାନ୍ତି, ସେ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳଟିର ଅତିପ୍ରବଣତା ରହିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର ଏପରି ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ସମୟରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଦର୍ଶାଇବା ଏମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଲାଜୁଆ ଭାବର ଲକ୍ଷଣ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଲାଜୁଆଭାବ ଦର୍ଶାଉଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବେଶ୍ ଅଭାବ ରହିଥାଏ । ଏପରି ସମୟରେ ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ, କଣ୍ଠ ଥରେ, ଦେହହାତ ମଧ୍ୟ ଥରିଉଠେ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହିପାରେ, ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭବ ଆସେ ଏବଂ ଶୌଚାଗାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଏକାଧିକବାର ଇଚ୍ଛାହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟର ବର୍ଷସବୁ ଏବଂ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାର ଆରମ୍ଭ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକରେ ଏହା ବିଶେଷଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ଧରାପଡ଼େ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, ଅନ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ମନେ କରିବାର ଭୟ ଏବଂ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଉନ୍ନତ ଆତ୍ମପ୍ରତିବିମ୍ବର ଅଭାବ ଲାଜୁଆ ଭାବକୁ ବଢ଼ାଇଚାଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ କାରଣର କିଛିଟା ଭୂମିକା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଜକୁଳାଭାବ ପିଲାଟି ତା ପରିବେଶରୁ ଶିକ୍ଷା କରେ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଅବହେଳିତ ଓ ଉପେକ୍ଷିତ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଶିକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ପିତାମାତାଙ୍କର କଳି, ବଡ଼ପିଲାମାନେ ଏପରି ପିଲାଟିକୁ ଅଯଥା ଶାସନ କରିବାର ଘଟଣା ପିଲାଟିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ ।

କେଉଁ କେଉଁ ପରିବେଶରେ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଲାଜକୁଳା ଭାବ ଦେଖାନ୍ତି ସେସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ କେତୋଟି ଚିତ୍ର ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ପିତାମାତା ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବୟସ୍କ ପିଲାଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ଉପେକ୍ଷା କଲେ ପିଲାଟି ନକାରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି ପିଲା ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ପୁଣି ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ଉପହସିତ ହେଲେ ତା'ର ଲାଜକୁଳାଭାବ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ପରିବାରରେ ଏକାଧିକ ଝିଅ ଥିଲେ ବଡ଼ଝିଅର ଲାଜକୁଳାଭାବ, ଅନ୍ୟ ଝିଅମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଲାଜକୁଳାଭାବ ଯୁବାବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଗତିକରେ । ପୁଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଡ଼ପୁଅର ଲାଜକୁଳାଭାବ ଅନ୍ୟପୁଅମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ, ଅବଶ୍ୟ ବଡ଼ପୁଅ ବା ବଡ଼ ଝିଅ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇଭଉଣୀମାନେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଶାସନ ଜାରୀ କଲେ ଶାସିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଜକୁଳାଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କର ଲାଜକୁଳା ପୁଅ ବା ଝିଅର ଲାଜକୁଳା ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରତି ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଜକୁଳା ଭାବ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜବରଦସ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଅତି କଥା କୁହାଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଲାଜକୁଳାସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବାର ଘଟଣା ସୁଫଳ ବଦଳରେ କୁଫଳ ଆଣିଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଲାଜକୁଳା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସାମାଜିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କୌଶଳରେ ଅଭାବ । ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ଭେମାନେ ଦକ୍ଷତା କୁଶଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଦେଖି ବହୁ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା କରୁ । ଏପରି କୁଶଳୀ ନମୁନା ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ନଥିଲେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ନିଜକୁ କିପରି ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହେବ, କିପରି କଥା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି କଥା ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ହେବ, ତାହା ପିଲାଟି ଶିକ୍ଷା କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ପିଲାଟିର ନିଜ ବାପ ମା' କୁଶଳୀ ହୋଇ ନଥିଲେ, ସମସ୍ୟାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଜର ପରିବେଶରେ ସୁଦକ୍ଷ ଓ କୁଶଳୀ ଲୋକଙ୍କୁ ନମୁନା କରି ଦେଖିବାର ଅଭାବ ଓ ଅନୁକରଣ କରିବାର ଅଭାବ ଲାଜୁଆ ଭାବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଲାଜୁଆ ଭାବକୁ କାଟି ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ରୋପଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଲାଜୁଆ ଭାବର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଭିଭାବକ ତାକୁ ଉପେକ୍ଷା ନ କରି ତାର ସାମାନ୍ୟତମ କୃତିକୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନ ଦେବେ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବେ । ପିଲାଟିର ପରିବେଶରେ ଅନ୍ୟ ପିଲା ବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି କୁଶଳତାର ସହ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନା କରୁଛନ୍ତି, ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଇବେ । ଅନ୍ୟକୁ ଆଦର୍ଶରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ଏବଂ ଲାଜୁଆ ଭାବ କଟିଯିବ, କୌଣସି ପିଲା ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଲାଜୁଆ ଭାବ ପ୍ରତି ଅଯଥା ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରି ନିନ୍ଦାକଲେ ସମସ୍ୟା ଦୂରୀଭୂତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜଟିଳ ରୂପ ଧାରଣ କରିବ ।

□□□

ଧୈର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧିର କୌଶଳ

ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ କରେ । ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଯେ ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଭଣ୍ଡାର ଶୂନ୍ୟରୁ ଶୂନ୍ୟତର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସଭ୍ୟତା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ସୁଇଚ୍ ଟିପିଲେ ଅନ୍ଧକାର ଦୂରେଇ ଯାଇ ଆଲୋକର ବନ୍ୟା ପ୍ଲାବିତ ହେଉଛି । ବୋତାମ ଦବାଇଲେ ଚା' କଫି ମିଳିପାରୁଛି । କଳର ସାହାଯ୍ୟ ନେଲାମାତ୍ରେ ଜିନିଷ ସବୁ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇ ପାରୁଛି । ବିଳମ୍ବ ନ ଘଟି ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ପାଇବାର ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭୂତି ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦଭରା । କିନ୍ତୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ପାଇଯିବାର ଏଇ ବିଚିତ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ରହି ମନୁଷ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ତା'ର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ ବସିଛି । କାମଟି ଆରମ୍ଭ କରୁ କରୁ ତା'ର ସଫଳତା ଆଶାକରିବା ତାକୁ ନିତାନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେ ହେଉଛି । ଧାଡ଼ିରେ ସିଧା ହେଉ ହେଉ ଟିକେଟ ମିଳିଯିବାର ଆଶା ବଳବତୀ ହେଉଛି । ବହିଟିର ପୃଷ୍ଠା ଖୋଲୁ ଖୋଲୁ ସମଗ୍ର ବିଷୟଟିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିନେବାର କଳ୍ପନା ତାକୁ ଅଧୀର କରୁଛି ।

ଏ ପ୍ରକାର ଅଧୀରତା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରୁନାହିଁ । ଅନେକସମୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅସଂଯତ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ଏବଂ ସାମୂହିକ ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକରୁଛି। ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଏକ ବ୍ୟାଧି। ଏହାର ନିରାକରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି କୌଶଳ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ହେବ। ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିବା କେବଳ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା।

ଅପେକ୍ଷା କରିବାର ନୀତି : ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ପଚରାଗଲା ଯେ ସେ ଆଜି ଦୁଇଟି ଲଜେନ୍ସ ନେବାପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ କି ଆଗାମୀ କାଲି ଚାରୋଟି ଲଜେନ୍ସ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ। ଦେଖାଯିବ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଆଜି ଦୁଇଟି ଲଜେନ୍ସ ନେବାପାଇଁ ବ୍ୟଗ୍ରତା ଦେଖାଇବେ। ଆଗାମୀ କାଲିର ବଡ଼ ଲାଭ ଅପେକ୍ଷା ଆଜିଦିନର ସାନଲାଭର ଆକର୍ଷଣ ଅଧିକ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପିଲାମାନେ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ଦୁଇଟି ଲାଭ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରି ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି ବଡ଼ ଲାଭଟି ପାଇବାକୁ।

ଅପେକ୍ଷା କରିବାର (Delay of gratification) ଏ ମନୋବୃତ୍ତିଟି ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଆତ୍ମସଂଯମ। ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ସଂଯମର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ। କ୍ଷୁଧା ଲାଗିଲା ମାତ୍ରେ ଖାଇବସିବା ଓ ଚାହିଦା ସୃଷ୍ଟିହେବା ମାତ୍ରେ ତା'ର ତତ୍କ୍ଷଣାତ ପରିପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହେବା ଆତ୍ମସଂଯମର ଅଭାବ।

ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ମହନୀୟ ଓ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏପରି ଜିନିଷସବୁର ହାସଲ ପାଇଁ ଛୋଟଛୋଟ ଜିନିଷର ପ୍ରଲୋଭନ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ହୁଏ। ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଆଶା ପରିପୂରିତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ବାଞ୍ଛନୀୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ମନୋବୃତ୍ତି ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ।

ଶିକ୍ଷାର କୌଶଳ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ : ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଶିକ୍ଷା କରିବାର କୌଶଳ (Learning strategy) ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ (performance goals) ଉପରେ ବେଶି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି। ପରୀକ୍ଷାରେ କିପରି ଭଲ କରିବାକୁ ହେବ ତା'ର ଅନୁଧ୍ୟାନ ନ କରି କେବଳ ପରୀକ୍ଷା ଫଳାଫଳ ଚିନ୍ତାକରି ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବା ପିଲା ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇଉଠେ। ପରୋକ୍ଷରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଫଳତାର କୌଶଳ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି। ପଢ଼ାପଢ଼ି ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଦେବାକୁ ହେବ, କଠିଣ ବିଷୟ ସବୁକୁ କିପରି ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିବ ଏବଂ ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ କିପରି ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ସେ ସବୁର ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ କରନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ବ୍ୟବସାୟୀ ଜଣକ କେବଳ ଅନ୍ତିମ ଲାଭ କ୍ଷତିର ଚିନ୍ତାରେ ଅସ୍ଥିର ନହୋଇ ବ୍ୟବସାୟ କୌଶଳ କଥା ଭାବି ଅଧିକ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରାଯିବ, ବ୍ୟବସାୟିକ ଜିନିଷସବୁର କିପରି ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯିବ ଏବଂ ଘରୁ କିପରି ଭାବରେ ବଜାରକୁ ପଠାଇଲେ ତାର ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ-ସେ ଦିଗରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ଯୋଜନାରେ ନିଜକୁ ନିମଗ୍ନ ରଖିଲେ ସହଜରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ନାହିଁ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ଏବଂ ବିଫଳତା ଏଡ଼ାଇବା ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର କେବଳ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଥା ଭାବିଭାବି ସହାୟକ ଉପାୟ ଓ କୌଶଳ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଉପାୟ ଓ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାରଙ୍ଗମ ହୁଏ ଏବଂ ତାର ସଫଳତାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କୌଣସି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜକୁ ଅଧିକ ଦୋଷୀ ମନେ କରି ଅବଲମ୍ବିତ କୌଶଳ ସବୁରେ ତ୍ରୁଟି ରହିଗଲା ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ବଦଳାଇ ସଫଳତା ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ସୁତରାଂ କେବଳ ସଫଳତା ବା ବିଫଳତା କଥା ଚିନ୍ତାକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁଳନାରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳତା ଦର୍ଶାଏ ।

ଦକ୍ଷତାର କ୍ଷେତ୍ର ନିରୂପଣ : ଧୈର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ନିଜ ଦକ୍ଷତାର କ୍ଷେତ୍ର ସଂପର୍କରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରକୃତ ଧାରଣା । ଏହା ସତ ଯେ ସବୁ ଲୋକ ସବୁ ବିଷୟରେ ପାରଦର୍ଶୀ ନୁହନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଥାଇପାରେ । କେତୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା ଥାଇପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗରେ ପ୍ରାୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନଥାଏ । ସୁତରାଂ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବିଳମ୍ବେ ସଫଳତା ପାଇବାର ଆଶା ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

କ୍ରୀଡ଼ା କସରତରେ ପାରଙ୍ଗମଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏ ସଂପର୍କୀୟ ସଫଳତା ଶୀଘ୍ର ହାସଲ କରିପାରେ । ମାତ୍ର ସଭା ସମିତିରେ ସୁଦକ୍ଷଭାବରେ ବକ୍ତୃତା ଦେବ ବୋଲି ଅଧିକ ଅପେକ୍ଷା କଲେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନିପୁଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାମାଜିକ ମିଳନ ବେଳେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବ ଭାବିଲେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ଆଲୋଚନାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଚେଷ୍ଟାକରି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହାୟତା ନେଇ ନିଜର ନିପୁଣ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା ବିଧେୟ। ସେହିପରି କେଉଁସବୁ ବିଭାଗରେ ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ ଏବଂ କେଉଁସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଦୁର୍ବଳ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରି ସଚେତନଶୀଳତା ଫଳରେ ସେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟ ଓ ପୃଥକ ପୃଥକ ପରିମାଣର ଉଦ୍ୟମ କଥା ଭାବେ। ଫଳରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମସମୟ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ହୋଇଯିବାର ଚିନ୍ତା ତାକୁ ଅଧୀର କରେ ନାହିଁ।

ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ବିଚାର : ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଛୋଟ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Perception) ସବୁ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ର (egocentric)। ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ପର୍ବତମାଳାସବୁ ଯେପରି ଦେଖାଯାଉଛି ଅନ୍ୟସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦେଖାଯାଉଥିବ ବୋଲି ପିଲାଟି ବିଚାର କରେ। ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେଲେ ପର୍ବତମାଳାସବୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯିବ ବୋଲି ପିଲାର ଧାରଣା ରହେ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏହାର ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷର ହ୍ରାସଘଟେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପର୍ବତ କିପରି ଦିଶିବ ସେ ପ୍ରକାର ବହୁଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିଚାର (Perspectivism) ବିକାଶ ଲାଭ କରେ।

ସାମାଜିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏହି ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ବିଚାର ଓ ବହୁକେନ୍ଦ୍ରୀ ବିଚାର (perspectivism) ମାତ୍ରା କମ୍ ବେଶି ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟର ବିଚାରଧାରା ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ନଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଯଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ଦର୍ଶାଏ। ନିଜକୁ ମନେ ମନେ ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସଂସ୍ଥାପିତ ନ କରି ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିଚାର କରିପାରେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଟି ମୋ କଥା ବୁଝିପାରୁ ନାହିଁ କାହିଁକି ? "ସେମାନେ ମୋ କଥା ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ?" ଏତେ ସହଜ କାମଟି ସେ କରିପାରୁ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅସ୍ଥିର ହୋଇଉଠେ।

ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଯେଉଁ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିବାର କଥା, ସେଥିରେ ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିର ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ବିଚାର (perspectivism) ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ। ଏହା ସମୁଚିତ ପରିମାଣରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରୁଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଅନ୍ୟର ବକ୍ତବ୍ୟ ବୁଝେ ଏବଂ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲେ ଅନ୍ତତଃ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ। ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀପ୍ରତି ବିରକ୍ତିଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ନାହିଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳତା ଏକ ପ୍ରକାର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା, ଉଦାସୀନତା ବା ଅଳସ୍ୟ ପରାୟଣତା ନୁହେଁ। ଏହା ଏକ ମାନସିକ ବିଭବ। ନିଜ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟର ମାତ୍ରାକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ପରିମାପ କରି ଅନ୍ୟର ବିଚାରଧାରା ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସାମୂହିକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ଜୀବନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏ ଏକ ସ୍ୱଚେଷ୍ଟାକନିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

□□□

ସଫଳତାର ମାର୍ଗରେ ଭାବ ଓ ଭାବନା

ବ୍ୟବହାର-ବିଜ୍ଞାନର ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ନବାଗତ ତଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଜୀବନ-ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭାବବୃଦ୍ଧି ଅନ୍ୟତମ। ଭାବବୃଦ୍ଧିର ପରିମାଣାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶକୁ ଭାବ ଅଙ୍କ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମଣିଷର ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି ରୂପେ ଯୁକ୍ତିଶୀଳ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଥିଲା। ଏହି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସୂଚକକୁ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିଲା।

ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପର୍କରେ ମିଳିଥିବା ନୂତନ ତଥ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଧାରଣାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି। ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ଏକ ଭାବନାଶ୍ରୟୀ ପ୍ରାଣୀ ନୁହେଁ। ଭାବର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ। ମନୁଷ୍ୟର ଭାବଗତ ବିକାଶ ଏବଂ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଜୀବନର ସାଫଲ୍ୟକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରେ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷ କରି ଭାବ ଅଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଜୀବନର ସାଫଲ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା 'ଆଇ କିଉ' କେବଳ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଭାବ ଅଙ୍କ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ। ଏହା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥିତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବଅଙ୍କ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ।

ଭାବ ବୃଦ୍ଧିର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମସଚେତନତା, ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଅଭିପ୍ରେରଣା, ସମାନାନୁଭୂତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କୌଶଳ ମୁଖ୍ୟତଃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ପରିବାର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସବୁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭାବଅଙ୍କ କିପରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ, ତାହା ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣ କରାଯାଇପାରେ।

ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବଅଙ୍କର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ 'ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ'ର ଭୂମିକା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଏକ ଅଭିନବ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗକଲେ। ସେ ଚାରିବର୍ଷର କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କୋଠରୀର ଏକତ୍ର କରି ରଖିଲେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଲୋଭନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦେଲେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଓ ସମାନ ପରିମାଣର ଲୋଭନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥିଲେ। ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ ଥିଲା। ଖାଦ୍ୟ ଦେବାମାତ୍ରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜଣକ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କହି ଉଠିଲେ ଯେ ଶିଶୁମାନେ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ। ସେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପରେ ଫେରିଆସିବେ। ଯେଉଁମାନେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଖାଦ୍ୟ ପାତ୍ର ଦିଆଯିବ। ଏହା କହି ସେ ଚାଲିଗଲେ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଫେରିଆସିଲେ।

ଏଠାରେ କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଜଣକ ଫେରି ଆସିଲା ବେଳକୁ ସବୁଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ନଥିଲେ। ଅନେକ ଶିଶୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଲୋଭନ ଏଡ଼ାଇ ନ ପାରି ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଶେଷ କରିଥିଲେ। ମାତ୍ର କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ଏମାନେ ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ପାଇଲେ। କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଏପରି ଶିଶୁମାନେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତି ସମୟରେ ନିଜକୁ ଭୁଲାଇ ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିଥିଲେ କେହି କେହି ଶିଶୁ ଗୀତ ଗାଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶିଶୁ ଖେଳୁଥିଲେ। କେହି କେହି ଗପ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ। ଆତ୍ମ-ସଂଯମ ଓ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭାବ ଦର୍ଶାଇଥିବା ପିଲାମାନେ ନିଜନିଜ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନକରି ହଠାତ୍ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବା ଭଳି ପ୍ରଲୋଭନରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥିଲେ।

ଗବେଷକ ଜଣକ ଏପରି ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭାବ ଦର୍ଶାଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ। ସେମାନେ ବଡ଼ହେଲାପରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ, ପ୍ରାକ୍-ଯୌବନରେ ଏବଂ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ବା କରିବେ ସେ ସବୁର ମଧ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କଲେ। ଦେଖାଗଲା ଯେ ଏପରି କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଜୀବନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପାଦାନଟି ସହିତ ଭାବବୁଦ୍ଧିର ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନସବୁ ସମ୍ମିଳିତ ହେଲେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ନିଶ୍ଚିତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଭାବବୃଦ୍ଧି ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ବିକଶିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପିତାମାତା, ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଗତାନୁଗତିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଭାବବୃଦ୍ଧିର ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖାଦେଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଭାବ ଏବଂ ଭାବନା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ଅଂଶ ଏ ବିଷୟରେ ସେ ସଚେତନ କି ? - ଜୀବନ-ଶୈଳୀରୁ ଭାବକୁ ନିର୍ବାସନ ଦେଇ ସେ କେବଳ ଭାବନାର ଦାସ ହୋଇଯାଇଛି କି ? - ଭାବ ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଛି କି ? - ବିଫଳତା ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ସମୟରେ ସେ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରିପାରୁଛି କି ? ମୋଟ ଉପରେ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ 'ଭାବ'ର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା, ଭାବ ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ କେବଳ ଯୁକ୍ତିଶୀଳ ବୁଦ୍ଧିର ଦାସତ୍ୱକୁ ପରିହାର କରିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ ଏକ ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଶ୍ଚୟ ।

□□□

ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଉପଯୋଗିତା ସର୍ବଜନସ୍ୱୀକୃତ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ଆୟାସସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିପାରେ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରେ, ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ । ସେହିପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ଫଳରେ ମଣିଷ ଯେ ବହୁ ସଫଳତାରୁ ବଂଚିତ ହୁଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱୀକୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଏ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇ ଏକ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ କୌଣସି କୌଶଳର ଶିକ୍ଷା ଓ ତା'ର ପରିପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସବୁବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ନଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ କୌଣସି ଏକ କୌଶଳ ଭଲରୂପେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ କୌଶଳଟି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିନପାରନ୍ତି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଦକ୍ଷତା ହାସଲ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ଦକ୍ଷତାର ପରିପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟବଧାନଟି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ମଣିଷର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ବେଶି ହୁଏ ଦକ୍ଷତାର ପରିପ୍ରକାଶ ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ।

ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଆସ୍ଥା ବା ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ଉଚିତ, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ। ମନେ କରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପିଲାର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି ଗଣିତରେ ଶହେରୁ ସତୁରୀ ମାର୍କ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ। ତା ପକ୍ଷେ କେଉଁ ପରି ବିଶ୍ୱାସଟି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ। ପିଲାଟି ଶହେରୁ ମାତ୍ର ୫୦ ନମ୍ବର ରଖିପାରିବ ଭାବିବା ତାପକ୍ଷେ ଠିକ୍ ହେବ କି ? ପ୍ରକୃତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଯେତିକି ଅର୍ଥାତ୍ ଶହେରୁ ସତୁରି ରଖିବାର ବିଶ୍ୱାସ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ କି ? ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶହେରୁ ଅଶୀ ବା ଶହେରୁ ଶହେ ରଖିବାର ବିଶ୍ୱାସ ପିଲାଟିର ଅଧିକ ସହାୟକ ହେବ କି ?

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ପିଲାଟିର ପ୍ରକୃତ ସାମର୍ଥ୍ୟଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ। ଉପର ଉଦାହରଣରେ ପିଲାଟିର ପ୍ରକୃତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଶହେରୁ ସତୁରି ରଖିବାର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଶହେରୁ ଅଶୀ କିମ୍ବା ନବେ ରଖିବାର ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଲେ କିଛି କ୍ଷତିନାହିଁ। ବରଂ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସଂପର୍କରେ ଏ ପ୍ରକାର ଟିକିଏ ଅଧିକା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଭଲ କାମ ଦେଇଥାଏ। ହୁଏତ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଅତି ଅସମ୍ଭବ ଆଶା (ଯଥା ପିଲାଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶହେରୁ ଶହେ ରଖିବାର ପରିକଳ୍ପନା) କ୍ଷତିକର ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଧିକ ସାଫଲ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସ ଦକ୍ଷତା ପରିପ୍ରକାଶର ସହାୟକ ହୁଏ।

ଆମେ ସାଧାରଣ କଥିତ ଭାଷାରେ ଆଶାବାଦ ବୋଲି ଯାହା କହୁ ତାହା ଏହି ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସର ନାମାନ୍ତର ମାତ୍ର। ଆମେ ଆଶାବାଦୀ ଥିବାବେଳେ ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟଠାରୁ କିଛି ଅଧିକା ସାମର୍ଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳାଫଳର ଆଶା ରଖୁ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଯାହା ପରିଣତି ହେବାର କଥା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶାକରୁ। ଏ ପ୍ରକାର ଆଶାବାଦରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭ୍ରାନ୍ତି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ସୃଜନାତ୍ମକ ଭ୍ରାନ୍ତି କୁହାଯାଇପାରେ। ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ଏ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶାବାଦ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫଳ ରୂପରେଖ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଯିବ କିପରି ? ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶାବାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଜିନିଷର ଗୁରୁତ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମତଃ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ଅନୁଭୂତିର ପରିସର ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ । ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାର ଦକ୍ଷତା କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନିଜର ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାର ଅନୁଭୂତିକୁ କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗାଡ଼ି, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରାସ୍ତା, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଗ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସହିତ ନିଜକୁ ପରିଚିତ କରାଇବା ଉଚିତ । ଚେଷ୍ଟାକରି ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାରେ ଅଭ୍ୟାସକରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ସେହିପରି କ୍ରୀଡ଼ାକସରତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପ୍ରତିକୂଳପାଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ବାହାରର ଅନ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ଥିବା ଭିତରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିବଂଧକ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କ୍ରୀଡ଼ାକସରତ୍ କରିପାରିଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜ ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ନରଖି ତାହାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମେ ଉଚ୍ଚ ଦକ୍ଷତାସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା । ଉଚ୍ଚ ଦକ୍ଷତାସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ଦକ୍ଷତା କୌଶଳ ଆମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଉନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାଦୃଶ୍ୟକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନ ଦେଇ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ । ଧରାଯାଉ ମୁଁ ଜଣେ ଲେଖକ । ଆଉ ଜଣେ ଲବ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଲେଖକଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ବା ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ହିଁ ମନରେ ବେଶି ଆସିଥାଏ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ରହିଛି ଏବଂ ସେ ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟ । ଏହିପରି ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ସେ କୃତିତ୍ୱ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଦୃଢ଼ ଭାବନା ହୁଏ । ମୋର ପାରିବାରିକ ଅସୁବିଧା ଆର୍ଥିକ ଅନାଟନ ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ଏବଂ ମୁଁ ଜଣେ ସାଧାରଣ ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିବାରୁ ମୋର ସାହିତ୍ୟ କୃତି ସେପରି ସଫଳ ହୋଇପାରିନାହିଁ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଆସେ । ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମୋ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ସବୁକୁ ବେଶି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ନମୁନାରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳତଃ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତାରୁ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରି ନିଜର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ବା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାର ଅବକାଶ ରହେନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମୋ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମାନତା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଫଳ ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ହୁଏ । ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରି ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରଧାରୀ ଜଣେ ମଣିଷ । ମୋର ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତି ରହିଛି । ତାଙ୍କ ପରି ମୁଁ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କରି ପାରିବି । ତାଙ୍କ ପରି କଠୋର ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇପାରିବି । ଏପରି ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ମନର ବଳ ବଢ଼େ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଜଣେ ଦକ୍ଷବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନମୁନାରୂପେ (Model) ଗ୍ରହଣ କରିବା ଫଳରେ ଆମର ଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ, ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ଓ ଦକ୍ଷତା ଆମେ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଉ । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ତତ୍‌ସଂପର୍କୀୟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ତୃତୀୟରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମ ପ୍ରରୋଚନା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରୁ । ଯୁକ୍ତିଟିର ଉତ୍ସକୁ ଭଲରୂପେ ସୂଚାଉ । ପ୍ରରୋଚନାର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସଜାଡୁ । ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ । ମୋଟ ଉପରେ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଆମେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନାର କୌଶଳଟି ଗ୍ରହଣ କରୁ ।

ମାତ୍ର ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ଓ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି । ଠିକ୍ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଆମ ଦକ୍ଷତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ଘଟିବ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଫଳରେ ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୁନ୍ଦର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ଭବ-ଏପରି ଆତ୍ମପ୍ରରୋଚନାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରି ନିଜ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଜୀବନରେ ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଲୋଚିତ କେତେକ ପନ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୃଦ୍ଧିକରି ଦକ୍ଷତାର ପରିପ୍ରକାଶକୁ ଉନ୍ନତ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା : ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ନବ ଦିଗନ୍ତ

ବିଗତ ଦୁଇଦଶକ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମାନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଏକ ମୌଳିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତୋଟି କ୍ଷତିକାରକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଉଥିଲା । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚିନ୍ତା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅବସାଦ ଏବଂ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଏଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ହ୍ରାସ କରାଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଓ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ଯାଉଥିଲା ।

ଗତ କିଛିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନା ଓ ନୂତନ ନିରୀକ୍ଷା ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଦେଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ସୁସ୍ଥତା ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରିବାକୁ ହେଲେ କେବଳ କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ବିଲୋପ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ ନାହିଁ, ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ କେତୋଟି ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ସହାୟକ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ରୂପରେଖ କିପରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଅଂକୁରିତ ଓ ବିକଶିତ ହେବ-ସେ ସଂପର୍କରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସଚେଷ୍ଟ । ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏକ ନୂତନ ଅଗ୍ରଭୂମିର ସୂଚକ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗବେଷଣାରୁ ଯେଉଁ ସବୁ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି, ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ପରିବେଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖିବା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ କ୍ଷମତା ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ଆମର ସମୀପ ପରିବେଶଟିର ଭୌତିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦିଗ ରହିଛି । ଏହି ପରିବେଶରୁ ଆମେ କିଛି ଆଶାକରୁ, ଏହି ପରିବେଶ ଆମକୁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫଳାଫଳ ଦେଉ ବୋଲି କାମନା କରୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଏହି ପରିବେଶରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫଳାଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଆଶାରେ ପ୍ରତିବେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟକରୁ ଏବଂ ଗୁରୁଜନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଇବାର ଆଶାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କୁ ଭକ୍ତିକରୁ । ମାତ୍ର ସମୟ ସମୟରେ କେତେକ କାରଣରୁ ଆମର ବ୍ୟବହାର ଓ ବାହ୍ୟିକ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ରହେ ନାହିଁ । ପ୍ରତିବେଶୀ ପ୍ରତି ଉପକାର ପ୍ରତ୍ୟୁପକାର ଆଣେ ନାହିଁ କି ଭକ୍ତିଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ମିଳେ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ବାହ୍ୟ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ନ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ନାହିଁ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ତା'ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବାହାରେ । ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତାକଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ଅଂକୁରିତ ହୁଏ । ଏହି ଅସହାୟତାବୋଧର ବୃଦ୍ଧି ତାର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପନ୍ନ କରେ ।

ଅସହାୟତାବୋଧର କୁଫଳ ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସେଲିଗ୍‌ମ୍ୟାନ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀମାନେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କୁକୁରକୁ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶରେ ରଖିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ କୁକୁରଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଦିଆଗଲା ଏବଂ କୁକୁରଟି ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତର ପରିମାଣ ଅତି ବେଶି ନ ଥିଲା ଏବଂ କୁକୁରଟି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମରିବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଏପରି ପରିବେଶରେ ରହିବା ପରେ କୁକୁରଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପରିବେଶକୁ ନିଆଗଲା । ଏହି ନୂତନ ପରିବେଶରେ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା, ଯାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ କୁକୁରଟି ଅତି ସହଜ ଭାବରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରୁ ମୁକୁଳି ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା କଟାଇ ଥିବା କୁକୁରଟି ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ ଓ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିରାପତ୍ତାର କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରି ପାରିଲା ନାହିଁ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାଗାରର କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ତଥ୍ୟରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶରେ ରହିଲେ ଚାରୋଟି କୁଫଳର ଶରବ୍ୟ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ନୂଆ ଜିନିଷ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ କଟାଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ନୂଆ କିନିଷ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରୁ ଅଭୀପ୍ସା ଓ ଉତ୍ସାହ ଲୋପ ପାଏ । ତାର ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଗତି ଓ କର୍ମ-ତତ୍‌ପରତା

Digitized by srujanika@gmail.com

କମିଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଅପର ପକ୍ଷରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତୃତୀୟତଃ ତା'ର ଭାବଗତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ବା ଅବସାଦର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଚତୁର୍ଥତଃ ନିଜ ଉପରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନିର ମନୋଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି-ଏହାର କୁଫଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ନୂତନ ଶିକ୍ଷା-ଦୀକ୍ଷା, କର୍ମପ୍ରବଣତା, ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୋଧକୁ ବିଶେଷ ରୂପେ ବ୍ୟାହତ କରେ ।

କେବଳ ପରୀକ୍ଷାଗାରର କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶରେ ନୁହେଁ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପରିଧି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର କୁପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ବହୁତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ହୋଇପାରିଥାଏ । ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ, ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରେ ଏବଂ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଅବସାଦ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ମୂଳରେ ରହିଛି ତା'ର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ଯେ ସେ ଆଉ ବାହ୍ୟପରିବେଶକୁ ନିଜର ଆଶାନୁଯାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତଥା ନିଜର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ (ଯଥା-ପୁତ୍ର, ପୁତ୍ରବଧୂ ଓ ନାତି ନାତୁଣୀ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ତଥା ଭୌତିକ ପରିବେଶରେ (ଯଥା : ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା, ଗୃହସଜ୍ଜା, ଜମି କିଣା) ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାର ଅନୁଭୂତି ତା' ମନରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖିବାର କ୍ଷମତା କମିଛି ବୋଲି ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଛାପ ତା ଦେହ ମନରେ ସେତେ ବେଶି ଫୁଟିଉଠେ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ସଂପର୍କୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁପାତରେ ତା'ର ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ନିଜର ବ୍ୟବହାର, ନିଜର ଆଶା ଅନୁଯାୟୀ ବାହ୍ୟଜଗତରେ ଏବଂ ନିଜର ନିକଟସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବୟସର ପ୍ରଭାବକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିଥାଏ ।

ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରେ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥିଲେ ହେଁ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାର ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଗବେଷକମାନେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଦୁଇଟି ସମରୂପୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା, ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଦୁଇଟି ସମାନ ଧରଣର। ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ କେବଳ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଯତ୍ନର ସୁବିଧା ଥିଲା। ଗବେଷଣାର ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଦଳେ ସ୍କୁଲଛାତ୍ର ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସି ଜଣାଇଲେ ଯେ ସେମାନେ ଉକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଦୁଇମାସ ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ରୂପେ କାମ କରିବେ। ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ସେମାନେ ସାତଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦେବେ ଏବଂ ଦିନକୁ ଘଣ୍ଟାଏ ଲେଖାଏଁ ଆସିବେ। କେଉଁଦିନ କେତେବେଳେ ଆସିବେ, ତା'ର ଏକ ତାଲିକା ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦେଲେ। ଉକ୍ତ ତାଲିକାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ଘଣ୍ଟର ଉଲ୍ଲେଖ ଥିଲା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବଳ ଉକ୍ତ ସମୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାର ସୂଚନା ଥିଲା।

ଗବେଷଣାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ସୂଚନା ଦିଆଗଲା। ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ସ୍କୁଲଛାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକତ୍ସାଳୟକୁ ଯାଇ ସେମାନେ ଦୁଇମାସ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀର କାମ କରିବେ ବୋଲି ଜଣାଇଲେ। ସପ୍ତାହକୁ ସେମାନେ ସାତଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦେଇପାରିବେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଜଣାଇଲେ। କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଇ ପାରିବେ ବୋଲି କଣାଇଲେ। ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଇବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଦିଆଗଲା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ସେ ସମୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ଡକାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଗଲା। ଅବଶ୍ୟ ସପ୍ତାହରେ କେବଳ ସାତଘଣ୍ଟା ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ଜଣାଇ ଦିଆଗଲା।

ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନର ଏକମାସ ପରେ ଦୁଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିର ପରିମାଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା। ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ, ଓଜନବୃଦ୍ଧି, ମଳ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ଓ ଚଳପ୍ରଚଳ ଆଦି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣର ଉନ୍ନତି ମାପ କରାଗଲା। ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି, ଅବସାଦ, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିର ପରିମାପ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ। ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଅଧିକ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ସେମାନେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କର ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରି ପାରୁଥିଲେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମପରିମାଣରେ ସେବା ପାଇବାର ସମ୍ମତି ଲାଭ କରିଥିଲେ ହେଁ ଏ ସେବାର ବିନିଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ସୀମିତ ଥିଲା । ମୋଟ ଉପରେ ବାହ୍ୟଜଗତ ଉପରେ ଆମର ବେଶି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି, ତା'ର ଅନୁଭୂତି ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଅଭୀପ୍‌ସା ଦିଏ । ହୁଏତ ନିଜେ ଆମେ ସେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସୁବିଧା ନେଇ ଉପଭୋଗ କମ୍ କରିପାରୁ, ମାତ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କ୍ଷମତା ଯେ ରହିଛି, ଏହି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ମନକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ।

ଆଲୋଚନାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିବା ଠିକ୍ ହେବନାହିଁ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶରେ ପଡ଼ିଗଲେ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମାନ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଦେଖାଦେବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଭେଦରେ ଏପରି ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ଓ ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ କମ୍ ବେଶି ହୋଇପାରେ । ଅସହାୟତାବୋଧର ପରିସର ଓ ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତୋଟି ଉପାଦାନ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେଥିରୁ ତିନୋଟିର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାରଣ ସଂଧାନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶ ପାଇଁ ସେ ନିଜେ ଦାୟୀ, ତେବେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶି ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥିବାରୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିବା ସେ ଫଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅସହାୟତାର ଶରବ୍ୟ ହେବ । ପରୋକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ବିଚାର କରିବ ଯେ ସେହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି କେତେ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ, ତେବେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା ସୀମିତ ରହିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୌଣସି କାମରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାର୍ଯ୍ୟଟିର କଠିନତା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହଯୋଗହୀନତା ଓ ନିଜ ପରିଶ୍ରମର ଲଘୁତାକଥା ଚିନ୍ତା କଲେ, ଅସହାୟତାବୋଧ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହିବ । ମାତ୍ର ବିଫଳତା ମୂଳରେ ତା'ର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତାକଲେ ନିଜର ଅସହାୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ଏଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାରଣ ସନ୍ଧାନ କଲାବେଳେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି କି ନିଜର ଉଦ୍ୟମ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛି, ତାହା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦ୍ୟମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନ୍ତାକରେ ଯେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉଦ୍ୟମ ବୃଦ୍ଧି କରି ସେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ । ଫଳତଃ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତା ଅଧିକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ଅସହାୟତାର ପରିସର ସଂପର୍କରେ ମନୋବୃତ୍ତି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବ୍ୟାପକ ଚିନ୍ତାକରି ଅସହାୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ହାତଟି ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଜୀବନର ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ଆତୁର ହୁଅନ୍ତି । ହାତଟି ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ମଧ୍ୟ ହାତ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ କାମ କରାଯାଇ ପାରିବ- ଏହାର ବିପୁଳ ସମ୍ଭାବନାର ଚିନ୍ତା ଅସହାୟତାର ପରିଧିକୁ ସୀମିତ ରଖେ । ତୃତୀୟତଃ, କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର ସମୟରେଖା ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କ୍ଳୀବତ୍ୱକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରେ । ଏବେ ପରିସ୍ଥିତି ଖରାପ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଓଡ଼ିଶାରେ କିଛି କାମ କରିହେବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଯେତେ କମ୍ ହେବ, ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଉ କେବେ କିଛି କରିହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶିଥିଳତା ସେତେ ବେଶି ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଆମର ଧାରଣାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ମନର ଅସହାୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ।

ଅସହାୟତାବୋଧ ଆମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା । ଅସହାୟତାବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଏବଂ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅସହାୟତାବୋଧ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂପର୍କ ଅଛି ବୋଲି ଚିକିତ୍ସା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର ଏକ ବାସ୍ତବ ମୂଲ୍ୟାୟନ, କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ବହୁମୁଖୀ ଅନୁଶୀଳନ, ନିଜ ଶକ୍ତିସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ଆଶା ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟର୍ଥତା ପ୍ରତି ଏକ ରଚନାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଗଠନ କରିପାରିଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ ହେବ ।

ନିଜର କର୍ମାଭିମୁଖତା ଏବଂ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଓ ବାହ୍ୟଜଗତରେ ଉପଯୋଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି; ଏ ବିଶ୍ୱାସର ଦୃଢ଼ତା ଆମକୁ ଅସହାୟତାବୋଧ ବଳୟରୁ ମୁକ୍ତ କରି କର୍ମପ୍ରବଣତାର ସ୍ରୋତରେ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରାଇବ । ଆମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ସଂପର୍କରେ ଆମର ସଚେତନତା ଯେତେ ବେଶି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗଟି ସେତେ ବେଶି ବିକଶିତ ହେବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଏହି ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ଆମ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଏକ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସନ୍ଧାନ ଦେଇଥାଏ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର କେତୋଟି ଦିଗ

ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତଭାବରେ ରହିଥିବା ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ରହିଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅବସ୍ଥା ସବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାର କ୍ଷମତା ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକ ଓ ସବୁ ସମ୍ଭାବନାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବାର ତତ୍ପରତା ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ପ୍ରତିକୂଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନିଜ ଜୀବନର ବିକାଶ ଘଟାଇବା ମାନବୋଚିତ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ନିଜର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ଘଟାଇବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ଜୀବନର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାର୍ଥ ରୂପରେଖ ଦେବାରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ, ଗୋଷ୍ଠିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ବଂଶଜାତ ଗୁଣ, ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଓ ବିକାଶର କୌଶଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୁଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସବୁ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରେ, ତାକୁ ଆମେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି କହିଥାଉ । ସାହିତ୍ୟର ଶୈଳୀ ଉପଯୋଗୀ ବା ଅନୁପଯୋଗୀ ହେଲାପରି ଲୋକର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କିମ୍ବା ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ଶୈଳୀଟି ଧୀରଗତିରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ ।

ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସ୍ୱରୂପ କିପରି ଏବଂ କି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାର ବିକାଶକୁ ଦ୍ରୁତତର କରାଯାଇପାରେ, ତାହା ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏକ ସୀମିତ ପ୍ରବନ୍ଧର କଳେବର ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇ ନପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସମ୍ପର୍କରେ ମୌଳିକ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବିଷୟରେ ହୀନମନ୍ୟତା ପୋଷଣ ନକରି ଉଚ୍ଚ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିବା ବିଧେୟ । ବିଶ୍ୱ ବିଶ୍ରୁତ ନାଟ୍ୟକାର ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ଼ଶ'ଙ୍କ ଏକ ନାଟକରେ ଏହାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ରୂପକଳ୍ପ ଦିଆଯାଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସ ଜଣେ ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରଫେସର । ଥରେ ସେ ଲଣ୍ଡନର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଅବସର କଟାଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଫୁଲ ବିକାଳୀ ଝିଅକୁ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଝିଅଟି ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିବେଶରୁ ଆସିଥିବାରୁ ତା'ର ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ଅତି ସାଧାରଣ ଥିଲା । ତା'ର କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ ମାର୍ଜିତ ନଥିଲା । ସେ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦସବୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁନଥିଲା । ଗାଉଁଲୀ ଭଙ୍ଗୀରେ ସେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲା । ଏସବୁ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲା । ସେ ଫୁଲବିକାଳୀ ଝିଅଟିର ପୋଷାକ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀ ପସନ୍ଦ ନକଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଏକ ମାର୍ଜିତ ଭଦ୍ର ମହିଳାରେ ରୂପାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିରକଲେ ।

ଝିଅଟିକୁ ଘରକୁ ଡାକି ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ତାକୁ ଭାଷାଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ । ବହୁ ପରିଶ୍ରମ ସତ୍ତ୍ୱେ କିଛିଟା ଫଳ ମିଳିଲା, ମାତ୍ର ପୂରାପୂରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲାନାହିଁ । ଥରେ ଜଣେ ଯୁବକ ଏହି ଯୁବତୀଟିକୁ ଦେଖିଲେ ଏବଂ "ସୁନ୍ଦରୀ ମହିଳା" ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କଲେ । ପ୍ରଥମ କରି ଏପରି ସମ୍ବୋଧନ ଶୁଣି ଯୁବତୀଟି ଖୁବ୍ ଖୁସି ହେଲା ଏବଂ କହିଲା, "ମୁଁ ତୁମ ପାଖରେ ନିଶ୍ଚୟ ସୁନ୍ଦରୀ ଭଦ୍ରମହିଳାର ଆଚରଣ କରିବି କାରଣ ତୁମେ ମୋତେ ସେପରି ବ୍ୟବହାର କରିଛ । ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସଙ୍କ ପାଖରେ ମୁଁ ଚିରଦିନ ଫୁଲବିକାଳୀ ଝିଅହୋଇ ରହିଗଲି, କାରଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ମୋତେ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଛନ୍ତି । ସୁନ୍ଦରୀ ମହିଳା ଓ ଫୁଲବିକାଳୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନୁହେଁ ଯେ ସେମାନେ କିପରି ଭାବରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ ତଫାତ୍ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଯାଉଛି ।"

ଉପର ଉକ୍ତିର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜ ପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଆମେ ନିଜ ପ୍ରତି କି ଧାରଣା ପୋଷଣ କରୁ, ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଆମର ଅନେକ ବ୍ୟବହାର ରୂପ ନିଏ । ନିଜଠାରୁ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଯେପରି ଉଚ୍ଚ ହେବ, ଆମର ବ୍ୟବହାର ସେହି ପରିମାଣରେ ଉନ୍ନତ ହେବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କୋଠରୀ : ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର କେତୋଟି ଭଲ ଗୁଣ ଓ କେତୋଟି ଖରାପ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାରୋଟି କୋଠରୀର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଉନ୍ମୁକ୍ତ କୋଠରୀ । ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ଭଲଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସଚେତନ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସଚେତନ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣେ ଯେ ସେ ଜଣେ ଭଲ କର୍ମୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଲୋକଟି ଭଲ କର୍ମୀ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁଫଳ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଭଲଗୁଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂପର୍କରେ ସେ ନିଜେ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ସଚେତନ ଥିବାରୁ ଏ ଦିଗଟି ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିବ ଏବଂ ଲୋକଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କୋଠରୀଟି ହେଉଛି ଅଦୃଶ୍ୟ କୋଠରୀ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେତେକ ଗୁଣ ବା ବଦ୍‌ଗୁଣ ଥାଇପାରେ ଯାହା ସଂପର୍କରେ ସେ ଆଦୌ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ଅଥଚ ଅନ୍ୟମାନେ ଏପରି ଗୁଣ ବା ବଦ୍‌ଗୁଣ ଜାଣନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ କ୍ରୋଧୀ ମାତ୍ର ସେ ନିଜେ ସେ କଥା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ନିଜକୁ ପରମ ଦୟାଳୁ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ଅଥଚ ବାହାର ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ କ୍ରୋଧୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନଥିଲେ ସେ ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାରେ ତତ୍ପରତା ଦର୍ଶାଇବେ ନାହିଁ । ଫଳତଃ ସେ ନାନା ପ୍ରକାର ତ୍ରୁଟିର ଶରବ୍ୟ ହେବେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତୃତୀୟ କୋଠରୀଟି ହେଉଛି ଗୁପ୍ତ କୋଠରୀ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେତୋଟି ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ସେ ନିଜେ ଜାଣନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟକୁ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ସେ ଜଣେ ଦକ୍ଷଖେଳାଳୀ, ଅଥଚ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭା ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣିନାହାନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହେବ । ସୁତରାଂ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁପ୍ତ କୋଠରୀଟି ଧୀରେ ଧୀରେ ଖୋଲି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଆତ୍ମ-ପ୍ରଜ୍ଞାପନ ଯୋଜନାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଚତୁର୍ଥ କୋଠରୀଟି ହେଉଛି ଅନ୍ଧକାର କୋଠରୀ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏପରି କେତେକ ଗୁଣ ଥାଇପାରେ, ଯାହା ସେ ନିଜେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଉପର ଆଲୋଚନାର ଗୁରୁତ୍ୱ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଦୃଶ୍ୟ କୋଠରୀ ଓ ଗୁପ୍ତ କୋଠରୀର ପରିସୀମା କମାଇ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କୋଠରୀର ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜର ଭଲ ଗୁଣ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଏ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି ସେ ଦିଗରେ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଅଦୃଶ୍ୟ କୋଠରୀର ପରିସୀମା କମାଇବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ଅନ୍ୟମାନେ କି ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ଦୟାଳୁ ବୋଲି ମନେକରୁଥିଲେ ହେଁ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ରାଗୀ ବୋଲି ବିଚାର କରୁନାହାନ୍ତି କି ? ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଆଗ୍ରହ ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ସେହିପରି ନିଜର ଭଲଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ତତ୍ପରତା ଦରକାର । ଏପରି କଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଦୃଶ୍ୟ ଓ ଗୁଢ କୋଠରୀ ଦ୍ୱୟର ଆୟତନ କମି ଉନ୍ମୁକ୍ତ କୋଠରୀର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସୁବିସ୍ତୃତ ହେବ ।

ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ରୂପ ଦେବାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ବେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଯାହା ହେଉଛି ନିଜ ପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟପ୍ରତି ମନୋବୃତ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଜପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଭଲ ମନୋବୃତ୍ତି ରହିଥାଏ, ସେମାନେ "ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ବି ଭଲ" ଏହି ନୀତିରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ଏହା ସୁସ୍ଥ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିଚାୟକ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଭଲ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଖରାପ, ମୁଁ ଭଲ କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଖରାପ । ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସନ୍ଦେହଭାବାପନ୍ନ । ଏମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ସନ୍ଦେହ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁଥିବାରୁ ଏବଂ ଦୋଷ ଦର୍ଶାଇଥିବାରୁ କେତେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରୁ ବଂଚିତ ରୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟକେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ସେମାନେ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି ଅଥଚ ଅନ୍ୟମାନେ ସବୁ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି । "ମୁଁ ଖରାପ, ଆପଣ ଭଲ" ଏପରି ମନୋଭାବର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନୋଭାବ ଏପରି ଯେ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ ଖରାପ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଖରାପ । "ମୁଁ ଖରାପ ଓ ଆପଣ ବି ଖରାପ" ମନୋଭାବ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ । ଏପରି ଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖୁବ୍ ଅସହାୟତାବୋଧ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାତ୍ରାଧିକ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କଲେ ବେଳେବେଳେ ଆତ୍ମଘାତୀ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାପରି ନାରକୀୟ ଚିନ୍ତାରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସୁତରାଂ ନିଜ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ "ମୁଁ ଭଲ ଓ ଆପଣ ବି ଭଲ" ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି ଭାବାପନ୍ନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ସୁପ୍ରସନ୍ନ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନ୍ୟ ସହିତ ଓ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୀତିପଦ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେଲେ ନିଜ ମନରେ ମଧ୍ୟ "ମୁଁ ଭଲ ଓ ଆପଣ ବି ଭଲ" ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀଟି ବେଶ୍ ଦରକାରୀ ।

ବିକାଶର ଧାରା : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ସମାଧାନ କରି ସେ ଆଗେଇ ଯାଇପାରିଲେ ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ।

ଶୈଶବ କାଳରେ ଶିଶୁଟି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଦୋଳାୟିତ ହୁଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବିକି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ତା'ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଆଦର ଯତ୍ନ ନପାଇଲେ ପିଲାଟି ସନ୍ଦେହୀ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ବୟସ୍କମାନେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରତି ସ୍ନେହଶୀଳ ଓ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ ।

ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟସ୍ତରରେ ପ୍ରାକ୍-ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପିଲାଟିର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହୁଏ ଯେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବ କି ପରିନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବ । ପିଲାଟି ଯେପରି ନିଜର ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଉପରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୃତୀୟ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ବାଲ୍ୟକାଳ, ଖେଳିବାର ସମୟ । ଏ ସମୟର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ହୀନମନ୍ୟତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି । ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରି ଖେଳ କୁଦ କରି ସଫଳତା ଲାଭ କଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ପରୋକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଜନ୍ମେ ।

ଛ ବର୍ଷରୁ ବାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଶିକ୍ଷାକରନ୍ତି । ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା କିଛି ହାସଲ କରିପାରିଲେ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ । ସୁତରାଂ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ କାତରତା ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାସନା ଜାଗେ ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ଲାଗି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେବାର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ସତ୍ତା ହରାଇ ବସିବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଳଶାଳୀ ହୁଏ ।

ଷଷ୍ଠ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷରୁ ତିରିଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ସଙ୍ଗଲିପ୍ସା ଓ ନିଃସଙ୍ଗତା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଚାଳିଶରୁ ପଚାଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଦେଖାଦିଏ । ସମାଜ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସହଜରେ ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତି । ଶେଷ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜ୍ଞାନ କର୍ମକୁଶଳତାକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିବ କି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦରକାରରେ ଲଗାଇବ, ଏହା ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ବାହାର ଜଗତ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ଏବଂ ନିଜର ଦାନକୁ ସାମାଜିକ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦ୍ରୁତତର ବିକାଶ ଏବଂ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଆଲୋଚିତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଓ ଉଦ୍ୟମର ଦୃଢ଼ତା ଏ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହେବ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାରୁଣ୍ୟର ସନ୍ଧାନରେ

ଜୀବନରେ ତାରୁଣ୍ୟ ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସୂଚକ । ଉଚ୍ଛଳତା, କର୍ମପ୍ରିୟତା ଓ ଆନନ୍ଦର ଅବାଧ ପ୍ରବାହରେ ତାରୁଣ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଳିତ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି, ଦାୟିତ୍ୱର ଭାର, ସମୟର ଚାପ ଓ ସମାଜର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ତାରୁଣ୍ୟର ସ୍ରୋତକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ ସଚେଷ୍ଟ । ଏହାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବହୁ ଲୋକ ଅକାଳରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କବଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ଅବସାଦର ଆବର୍ତ୍ତରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟତାର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି । ଚାପତାପହୀନ ଜୀବନରେ ପରିକଳ୍ପନା ବେଶ୍ ସୁଖକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଉଦ୍ୟମ ନକଲେ କେବଳ ଗତାନୁଗତିକ ଜୀବନ ଧାରାରେ ତାରୁଣ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ମନୁଷ୍ୟର ସମୟ, ଶରୀର ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଅନୁକୂଳ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟତୀତ ତାରୁଣ୍ୟର ସ୍ୱର ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇପଡ଼େ । କିଂତୁ ମନୁଷ୍ୟର ସଚେତନଶୀଳ ଉଦ୍ୟମ ଓ ସଂଗ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ତାରୁଣ୍ୟର ପ୍ରବାହକୁ ଯେ ସ୍ରୋତମୁଖର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରଖାଯାଇ ପାରେ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଆଶାବାଦର ସ୍ୱାକ୍ଷର ବହନ କରିଛି ।

ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣି ନଥିବେ ଯେ ବିଗତ ଦୁଇ ଦଶକରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ପୂର୍ବରୁ କେତେକ କ୍ଷତିକାରକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ମାନସିକସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅବସାଦ ଓ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର କାରଣ ରୂପେ ଦର୍ଶାଯାଇ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଶମ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଥିଲା । ଆଧୁନିକଯୁଗରେ ଏପରି ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ନିଦାନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ମନରୁ ଏ ସବୁର ଉପଶମ ଘଟାଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ସହଜ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ କେବଳ କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ଉପଶମ ଉଦ୍ୟମର ସଫଳତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆନନ୍ଦର ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହ କରିବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପଯୋଗୀ ଅବସ୍ଥାର ବିକାଶ ଯେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଏହାର ଉପଲବ୍‌ଧି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନାର ଏକ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ ଆଣି ଦେଇଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବା Health Psychology ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ବିବର୍ତ୍ତିତ । ଏହାର ମୌଳିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗଭୀର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି ଫଳପ୍ରଦ ଉପଯୋଗୀ ମାନସିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଉଦ୍ୟମ, ପାରିବାରିକ ସହଯୋଗ ଓ ସମାଜ ସଂସ୍କୃତିର ସହାୟତାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଆନନ୍ଦାଶ୍ରୟୀ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ଉପଯୋଗୀ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ସେଗୁଡ଼ିକ କି କି ଉପାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ । ସେଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର କି ଭୂମିକା ରହିଛି ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ସମାଧାନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସଚେଷ୍ଟ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ବିଷାଦ ଲୋପକରି ତାରୁଣ୍ୟ ସୁଲଭ ଉଲ୍ଲାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ଦୁଇଟିର ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ : ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ କହିଲେ ଆମର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ ଉପରେ ଆମର କେତେ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି ସେ ସଂପର୍କୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୁଝାଏ । ଆମର ବ୍ୟବହାର ବା କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପରିବେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନେଇ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ବେଶି ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଇପାରେ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସବୋଧର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଆମର ମାନସିକ ଆନନ୍ଦ କମ ବା ବେଶି ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ସେମାନେ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରି ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଟିରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ନିଷ୍ଠାପର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇବେ ନାହିଁ । ପ୍ରତିବେଶୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରତି-ଉପକାର ପାଇବାର ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ରହୁ ନାହିଁର ବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିର ଧାରଣା ହୁଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଏପରି ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ କେତେକ ଅନୁଭୂତି ଦାୟୀ । ସେଲିଗ୍‌ମ୍ୟାନ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ତାଙ୍କର ଗବେଷଣାର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ କୁକୁରକୁ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ବାକ୍‌ସ ମଧ୍ୟରେ ରଖିଲେ । ମଝିରେ ମଝିରେ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଷ୍ଟ ଦିଆଗଲା । ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଉପାୟ ନଥିଲା । କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କୁକୁରଟି ଇତସ୍ତତଃ ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି କରି ମୁକ୍ତିର କୌଣସି ଉପାୟ ପାଉ ନଥିଲା । ଶେଷବେଳକୁ ସେ ଚୁପ୍‌ଚାପ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ରହିବାର ଦେଖାଗଲା । ଚବିଶଘଣ୍ଟା ପରେ କୁକୁରଟିକୁ ଏକାପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ସରେ ରଖାଗଲା ଏବଂ ଏହି ବାକ୍ସରୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ କୁକୁରଟି ଏହି ଉପାୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲା ନାହିଁ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶରେ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ କଟାଇବାର ଏହା ଫଳ ଥିଲା । ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ (ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ଫଳାଫଳ (ବିଦ୍ୟୁତକଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି) ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଏହା ଶିକ୍ଷାକଲା ପରେ ତା'ର ଅସହାୟତାବୋଧ ଜନ୍ମ ନେଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ପରିବେଶରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାର ଅସହାୟତାବୋଧ କଟିଲା ନାହିଁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗବେଷଣାମାନଙ୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଗଲା ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

ଅସହାୟତାବୋଧ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କବଳିତ କରେ । ଏହାର ଚାରୋଟି ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ । ପ୍ରଥମତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ସେ ନୂଆକରି କିଛି ଶିକ୍ଷାକରି ପାରେ ନାହିଁ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶଭରା ସ୍କୁଲରେ ଦୀର୍ଘଦିନ କଟାଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ଅନ୍ୟଏକ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସ୍କୁଲକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ନୂଆ ନୂଆ କିନିଷ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ । ତା'ମନରେ ଅସହାୟତା ନୂତନ ବ୍ୟବହାର ଗଠନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଆଗ୍ରହ ଓ ଅଭୀପ୍‌ସା ଲୋପପାଏ । କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା, ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ଅନ୍ୱେଷଣମୁଖୀ ମନୋଭାବ ହ୍ରାସ ପାଉଥାଏ । ନିଜ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରୁ କଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟକରି ନୂଆ ନୂଆ ସମାଧାନକରିବ ଏବଂ ନୂତନ ସୂତ୍ରର ସନ୍ଧାନ କରିବ-ଏପରି ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ । ତୃତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଭାବଗତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହିଥାଏ । ସର୍ବୋପରି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଥାଏ । ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧରେ ହାନି ଘଟିଥାଏ ।

ଅସହାୟତାବୋଧର ପ୍ରଭାବ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅସମର୍ଥରେ ପରିସ୍ଫୁଟ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସ୍ନାୟୁବିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଫଳରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଓ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଦେଖା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏ ସମୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେହିପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ କରିବାରେ ଶିଥିଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅସହାୟତାର କାରଣ କେବଳ ଶାରୀରିକ ନୁହେଁ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ରମଶଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହ୍ରାସପାଉଛି, ଏ ଅନୁଭୂତିରୁ ଅସହାୟତା ବହୁପରିମାଣରେ ଜନ୍ମନିଏ। ପୁଅ ବୋହୂମାନେ ଆଉ କଥା ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି, ନାତି ନାତୁଣୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ନିର୍ବାଚନରେ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡୁ ନାହାନ୍ତି, ଘରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବ, ଏବଂ କେଉଁ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯିବ-ସେ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁନାହିଁ, ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବହୁ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟ ବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। କେବଳ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ନୁହେଁ, ଜୀବନରେ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ କମିଗଲେ ଅସହାୟତାବୋଧ ପ୍ରକାଶ ପାଏ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅସହାୟତାର ମାତ୍ର ଓ ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ନିରୂପଣ କରିବାରେ ତିନୋଟିର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିଜକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ କରୁଛି। ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶଟିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ପୂରାପୂରି ଭାବେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତାକଲେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେତେ ଦାୟୀ ଓ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାସବୁ କେତେ ଦାୟୀ, ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରାକୁ ସୀମିତ ରଖେ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଚିନ୍ତା ଅସହାୟତାକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିପାରେ। ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ଶିକାର ହୋଇ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି। ଚିରଦିନ ପାଇଁ ସବୁ ସରିଗଲା ଭାବନାରେ କବଳିତ ହୁଅନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅସହାୟତାବୋଧ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଉ କେବେ କିଛି କରି ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତାକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁଁ ଏବେ କିଛି କାମ କରି ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତାବୋଧ କମ୍ ହୁଏ। ତୃତୀୟତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିସର ସଂପର୍କୀୟ ଚିନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି। ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁ ହାତଟି ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହାତ ବ୍ୟବହୃତ କାମସବୁ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରି ଦୁଃଖ କରିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରିସ୍ଥଳେ ଅସହାୟତାବୋଧ ସୀମିତ ରହେ । କୌଣସି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିର ଶୀକାର ହୋଇ ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରି ଅସ୍ଥିର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅସହାୟତାବୋଧ ବ୍ୟାପକ ହୋଇ ଜୀବନର ବହୁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ।

ମୋଟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁ ଅନୁଶୀଳନ କରେ ସେ ଅନୁଶୀଳନ ଭଙ୍ଗୀ ତାହାର ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ଓ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣକରେ । ବିଭିନ୍ନ ଉପଦେଶନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱକୀୟ ସଚେତନଶୀଳ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା, ପରିସ୍ଥିତିର ପରିସୀମା ଓ ଏହାର ସମୟ ରେଖାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତା ସୀମାବଦ୍ଧ ରହେ । ଫଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ବିଶେଷ ହ୍ରାସ ହୁଏନାହିଁ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମପ୍ରିୟତା, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭୀପ୍‌ସା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଜୀବନାର୍ଥ ବୋଧ : ପରିବେଶର ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତା ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ସହିତ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ତାରୁଣ୍ୟର ପ୍ରବାହକୁ ଅଧିକ ସ୍ରୋତମୁଖର କରେ । ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁ ଅଭୀପ୍‌ସା ନେଇ କର୍ମାଭିମୁଖୀ ହୁଏ, ସେ ସଂପର୍କରେ ବହୁ ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତାଧାରୀ ରହିଛି । ଆଧୁନିକ କାଳରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଗବେଷଣା ଦିଗରେ ତତ୍ପର ହୋଇଛନ୍ତି ।

ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସିଗମଣ୍ଡଫ୍ରଏଡ୍ ତାଙ୍କର ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣମୁଖୀ ଆନ୍ଦୋଳନ କଲାବେଳେ "ଆନନ୍ଦ ସଂଧାନ"କୁ ମନୁଷ୍ୟର ବିଶିଷ୍ଟ ଅଭୀପ୍‌ସା ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ମନୁଷ୍ୟର ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟମୂଳରେ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ ନିହିତ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥିଲେ । ପରେ ପରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଷ୍ୟ ଆଡଲର୍ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ଯେ ପ୍ରଭୁତତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ଆଡ଼ଲର୍‌ଙ୍କ ଭାବଧାରାରେ କେତେକ ସତ୍ୟତା ଥିଲେ ହେଁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ଅବସାଦ ଦୂର କରି ତାକୁ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅଧିକାରୀ କରିବାରେ ଏଭଳି ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ପାଇପାରି ନଥିଲା । ପରେପରେ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଭିକ୍‌ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତବାଦ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନୂତନ ଆଶା ସଂଚାର କଲା ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ତାରୁଣ୍ୟର ସଂଚାର ପାଇଁ ସଫଳ କାମ ହେଲା ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ନିଜ ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ । ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାରର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଦୀର୍ଘଦିନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିର ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ସମୟ କଟିଥିଲା । ଏହି ବନ୍ଦୀ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଭଉଣୀକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହରାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥିଲେ । ନାଜୀମାନଙ୍କ ପତନ ପରେ ମୃତ୍ୟୁଶିବିରର ଉଦ୍ଧାର ପାଇ ସେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଥିଲେ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୀଡ଼ିତ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆନନ୍ଦରେ ଉତ୍ସ ସୃଷ୍ଟିକରିବାକୁ ସେ ମନୋଚିକିତ୍ସାର ଅନୁଷ୍ଠାନ ସ୍ଥାପନ କଲେ ଏବଂ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଲେ । ତାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବହୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନପୀଡ଼ାର ଉପଶମ କରାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦର ସ୍ପର୍ଶ ଦେଇ ପାରିଥିଲା । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ମୂଳରେ ଥିଲା ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ସେ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ମାଭିମୁଖତା ପଛରେ ରହିଛି ଜୀବନର ଏକ ଅର୍ଥ (meaning)ର ଅନ୍ୱେଷଣ ଓ ପ୍ରଭୃତ୍ୱର ଅନ୍ୱେଷଣ ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନାର୍ଥବୋଧର ଅନ୍ୱେଷଣ ମାନବୀୟ ପ୍ରକୃତିର ମୌଳିକ ଦିଗ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏ ଅନ୍ୱେଷଣ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଜୀବନର ତାରୁଣ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସଂଚାରଣ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସନ୍ନତା ଲାଭ କରେ ।

ଜୀବନାର୍ଥବୋଧକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ତିନୋଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଅନୁଭୂତି ମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତିର ଉତ୍କର୍ଷରୁ ଏହାର ସୃଷ୍ଟି । ଭଲ ସଂଗୀତ ଶୁଣିବା, ଭଲ ବହି ପଢ଼ିବା, ଭଲ ଲୋକଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିବା, ଏବଂ ଭଲ କାମରେ ଆତ୍ମ-ନିୟୋଗ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ଫଳରେ ଏପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଚେଷ୍ଟାକରି ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାର ପରିସର ତଥା ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନଶୀଳ ହେଲେ ଏପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧଟି ସୃଜନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଯତ୍‌ସାମାନ୍ୟ ଦାନ ଦ୍ୱାରା ଯେ ତା'ର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପୃଥିବୀରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାରେ ସମାଜକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରି ପାରିବ । ବିଶ୍ୱରେ ଖ୍ୟାତନାମା ଗାୟକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜର ସୁଲଳିତ ଗାନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ସଂଚାର କରିପାରିବ, ଏ ବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସୃଜନଶୀଳତାରେ ସମୟ ଦେବା ବିଧେୟ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବୃତ୍ତର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧ କେତେ ବଡ଼ ତାହା ଯେତେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ବୃତ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣତା । ସୁତରାଂ ସୃଜନଶୀଳତା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଶୂନ୍ୟତାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦିଗରେ ନେଇ ଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଶେଷରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଆଉ ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଯନ୍ତ୍ରଣାପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋଭାବର ମୂଲ୍ୟବୋଧ। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ବିଚାର ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ସବୁବେଳେ ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନିଜର ଦୁଃଖ ଓ ନିଜର ଅଭାବ ଭାବି ବସିଲେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାରେ ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ କାଳାତିପାତ କରିବା। ନିଜ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗରେ ଆତ୍ମ ନିୟୋଗ କରିବା ବେଶି ଫଳପ୍ରଦ।

ମୂଳତଃ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ବିଚାରଧାରା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ। ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରି ନିଜ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାଲିମପାଇଥିବା ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ନିଜର ଜୀବନାର୍ଥ (meaning in life) ସ୍ଥିର କରିବାରେ। କିନ୍ତୁ ସେପରି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜେ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବେ ଏବଂ ନିଜର ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ସ୍ଥିର କରିବେ। ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ତାରୁଣ୍ୟ ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅଖଣ୍ଡ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅଳ୍ପ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସଂଧାନ ମିଳିଥିଲେ ହେଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି।

□□□

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂପର୍କରେ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଚାହିଦା ଓ ଅଭିଳାଷ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ। ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ। ପୁଣି କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳାଇଥାଆନ୍ତି। ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ କର୍ମତତ୍ପରତା ସମାନ ନୁହେଁ। ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗତି ମନ୍ଥର। ମାତ୍ର କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ କର୍ମତତ୍ପରତା ଖୁବ୍ ଅଧିକ। ଏଭଳି ଲୋକେ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଆଗରେ ରଖି ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସୂତ୍ରରେ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ମାନସିକ ଯୋଜନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧନରେ ଗଭୀର ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପୂରଣ ହେଲା ମାତ୍ରେ ତା'ର ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ପୁଣି ଉଦ୍ୟମଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଭଳି ଲୋକେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ । ଏମାନଙ୍କର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି ।

ପ୍ରତି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ପ୍ରତି ସମାଜର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତ । ଶିଳ୍ପାୟତନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିରେ ଏମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶି । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏମାନେ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତି ଏମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ପ୍ରକାର ଗବେଷଣାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ନେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିର କଠିନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ବୋତଲଟିଏ ରଖିଦେଇ ଏହା ଉପରକୁ ରିଙ୍ଗ୍‌ଟିଏ ପକାଇବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ସେମାନେ ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଇପାରନ୍ତି । ଦେଖାଯିବ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଇତସ୍ତତଃ ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଉଛନ୍ତି - ଅର୍ଥାତ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଖରୁ ପକାଉଛନ୍ତି ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବହୁ ଦୂରରୁ ପକାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିଜର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରି ସେ ସ୍ଥାନରୁ ରିଙ୍ଗ୍‌ଟି ପକାଉଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କଲାବେଳେ ସେମାନେ ଏତେ କମ୍ ଦୂର ସ୍ଥିର କରୁନାହାନ୍ତି ଯେପରିକି ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଇବା କାମଟି ଏକ ହାସ୍ୟକର କାମର ରୂପ ନେବ । ପୁଣି କାମଟିକୁ ପୂରାପୂରି ଅସମ୍ଭବ କରିଦେଉଥିବା ଦୂରତାରୁ ପକାଉ ନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ପକାଇଥିଲେ କାମଟି କିଛି ପରିମାଣରେ କଷ୍ଟକର ହେବ କିନ୍ତୁ ତାକୁ କରାଯାଇପାରିବ, ସେପରି ଦୂରତାରୁ ପକାଇ ସେମାନେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଇପାରିବେ ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିପାରିବେ ।

ଏହାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ କାମ କରୁଥିଲେ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହନ୍ତି । ଅତି ସହଜରେ ଉଠାଯାଇ ପାରୁଥିବା ଭାର ଉତ୍ତୋଳନ କଲେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶରୀରରେ ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅତି ବେଶି ଭାରର ଉତ୍ତୋଳନ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବତାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ । କଷ୍ଟ ଅଥଚ ସମ୍ଭବପର ଭାର ଉତ୍ତୋଳନ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ଉକ୍ତ ଭାରଟି ସହଜ ସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ପୁଣି ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାସ୍ତବତାପୂର୍ଣ୍ଣ କଷ୍ଟକର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ସେ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭ କ୍ଷତିର ହିସାବ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଲାଭକ୍ଷତି ନେଇ କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ । କେତେକ କୁଆଡ଼ିର ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ କାମ କରନ୍ତି । କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ କାମଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧରି ନେଇ ବସନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ବିଫଳତା ଆସିଲା ମାତ୍ରେ କାମଟି ସେମାନଙ୍କ ଶକ୍ତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥିଲା କହି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖି ଅଳ୍ପ ଅଥଚ ନିଶ୍ଚିତ ଲାଭର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମରେ ହାତ ଦିଅନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୁଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମ୍ । ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟମ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ ଲାଭ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମ ହାତକୁ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଦ୍ୱାରା କାମର ଫଳାଫଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବେ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ସଫଳତାର ପୁରସ୍କାର ଅପେକ୍ଷା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନା ଉପରେ ଏମାନେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ପୁରସ୍କାର ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପୁରସ୍କାର ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନଶୀଳତା (ସଫଳତା) ବେଶି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅର୍ଥଲାଭକୁ ଏମାନେ ଘୃଣା କରନ୍ତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଅର୍ଥକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାର ଏକ ସୂଚକରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନେ କିପରି ବିକାଶଲାଭ କରିଛନ୍ତି ତା'ର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନରେ ଅର୍ଥଲାଭକୁ ଏକ ମାପକରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆଉ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ସେମାନେ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । କାମର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତି ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ କିପରି କାମ କରୁଛନ୍ତି ? ସେଥିରେ ସଫଳତା କେତେ ? କେଉଁଠାରେ ଦୋଷତ୍ରୁଟି ରହୁଛି ? ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କ ତୁଳନାରେ କିପରି କାମ କରୁଛନ୍ତି ?

ମୋଟ ଉପରେ ନିଜ କାମର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତ ଜାଣିବା ଏବଂ ଦୋଷତ୍ରୁଟି ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏମାନଙ୍କର ସହଜ ସୁଲଭ ଗୁଣ । ଏଭଳି ଲୋକମାନେ କେତେ ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବା କେତେ ପରିମାଣରେ ଭଲ ଲୋକ-କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଏକଥା କଣାଇଲେ ତାଙ୍କ ମନରେ ବେଶି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ କାମ ବିଷୟରେ କେହି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ମନ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ଅଭୀପ୍‌ସା ।

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସଚେତନ । କାମଟି କିପରି ଭଲରୂପେ ହୋଇପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ଗଭୀର ଯୋଜନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ବିକାଶପାଇଁ ଏମାନେ ସତତ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଏବଂ ଗଭୀର ମନନଶୀଳତା ଏମାନଙ୍କ କାମର ଉତ୍କର୍ଷ ଆଣିଦିଏ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରେ, ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୁଏ ଏବଂ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ପିରାମିଡ୍ ଭଳି । ନିମ୍ନରୁ ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗ ଏମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ବିଶିଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ । ଏମାନଙ୍କ ସଫଳତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ସୀମିତ ନ ରହି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତି ବାଲ୍ୟକାଳରେ କିପରି ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତାମୁଖୀ ଶିକ୍ଷା କିପରି ତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ତାହା ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବର ବିକାଶ ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଆଶାବାଦର ସ୍ୱର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ସାମୂହିକ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉଦୟ ସମ୍ଭବପର । ଏ ସମ୍ଭାବନା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଶା-ଉତ୍ସ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲାବଣ୍ୟବତୀରୁ ନାକଫୋଡ଼ିଆ ମା' ଏବଂ ନାକଫୋଡ଼ିଆ ମା'ରୁ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ନାରୀ ଚରିତ୍ରର ଅନ୍ତଃସ୍ୱର ସୃଷ୍ଟ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କେବଳ ସାହିତ୍ୟିକମାନଙ୍କ କୃତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏହା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାର ମଧ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ। ଫକୀରମୋହନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଚିତ୍ରଶାଳାରେ ନାକଫୋଡ଼ିଆ ମା'ର ନାରୀମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଉପେନ୍ଦ୍ରଭଞ୍ଜଙ୍କ କାବ୍ୟ ନାୟିକାର ପ୍ରତିନିଧି 'ଲାବଣ୍ୟବତୀ'ର ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଖୋଜିବାକୁ ଗଲେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ପାଠକ ହୁଏତ ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଜଣେ ମନନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଯୋଗର ସୂତ୍ର ଦେଖିପାରିବ। ଉଭୟ ନାରୀତ୍ୱରେ ନମ୍ରତା, କୋମଳତା, ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରିସ୍ଫୁଟ। ଉଭୟ ଚରିତ୍ରରେ ଆବେଗ ଓ ପ୍ରକାଶର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ପଷ୍ଟ। ଦୁଇଟିଯାକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନ ସତ୍ତାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ବିକଶିତ।

କେବଳ ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ନୁହେଁ, ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ସଂପର୍କରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା (Sex-Stereotyes) ରହି ଆସିଛି। ଏ କଥା ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଯେ ନାରୀର ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପାଦାନ ରହଛି। ଯୁଗ ଓ ସମାଜ ଭେଦରେ ଏଥିରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ। କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଓ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମାଜରେ ନାରୀର ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବାକାନଙ୍କ ମତରେ ମାନବ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଦୁଇଟି ଦିଗ ରହିଛି। ତାହା ହେଉଛି ପୁରୁଷତ୍ୱରେ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରକଟିତ ଏବଂ ନାରୀତ୍ୱରେ ସମାଜସତ୍ତା ଅଧିକ ରୂପାୟିତ। ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଆତ୍ମସତ୍ତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ପୁରୁଷ ଯେପରି ଚେଷ୍ଟିତ, ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ପାଇଁ ନାରୀ ସେପରି ବ୍ୟାକୁଳିତ। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା, ଗୋଟିଏ କାମକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବହନ କରିବା ଏବଂ କର୍ମପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପୁରୁଷର ଲକ୍ଷଣ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମଙ୍ଗଳ ନାରୀର ଆଭିମୁଖ୍ୟ।

ଋକବେଦ ସଂହିତାରେ 'ନାରୀ'ର ଯେଉଁ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି ସେଥିରେ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ସଂହତି, ସହଯୋଗ ଏବଂ କୋମଳତାର ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି। ଏବେ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନାରୀର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ବ୍ୟବହାର, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ଭିନ୍ନ। ପୁରୁଷମାନେ ସାଧାରଣତଃ କଠୋର, ସକ୍ରିୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷାପନ ଓ ଆକ୍ରମଣ ଭାବାପନ୍ନ। ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ନାରୀମାନେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୋମଳ, ନିଷ୍କ୍ରିୟ, ନମ୍ର, ବିନୟୀ, ଦୁର୍ବଳ, ନିର୍ଭରଶୀଳ ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ। ସ୍ଥୂଳତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଆବେଗ ଓ କୋମଳତାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରୂପେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି। କୌତୂହଳର ବିଷୟରେ ସମାଜ ଭେଦରେ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଗୁଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ହେଁ, ବିଶ୍ୱର ବହୁ ସମାଜରେ କେତୋଟି ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣ ନାରୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ।

ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ନାରୀ ପୁରୁଷ ବ୍ୟବହାର (sex roles) ନେଇ ଏପରି ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ସେପରି ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ। ନାରୀ ପୁରୁଷ ବ୍ୟବହାରର ଉତ୍ସ କେଉଁଠାରେ, ତାହା କିପରି ଉଜ୍ଜିବୀତ ହୁଏ, କିପରି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ ବେଶ୍ କୌତୁହଳପ୍ରଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏ ଭାବନାର ଫଳାଫଳ ସଂକ୍ଷେପରେ ବିଚାର କରାଯାଉ।

ଗତାନୁଗତିକ ଭାବଧାରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବେଶି ସଂଖ୍ୟକ ପୁରୁଷ କଠୋର, ବଳବାନ ଓ ଆକ୍ରମଣ-ଭାବାପନ୍ନ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ନାରୀ-ଜନୋଚିତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ କୋମଳତା ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ଏପରି ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ ନାରୀ ବା ପୁରୁଷ ସୁଲଭ (Sex typed behaviour)। ଏହି ମାନଦଣ୍ଡରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉଥିବା ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଓ ପରୋକ୍ଷଭାବେ ତିରସ୍କୃତ ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ। ଗତାନୁଗତିକ ବ୍ୟବହାର ବିରୋଧୀ ନାରୀକୁ 'ରଣଚଣ୍ଡି' ଓ ପୁରୁଷକୁ 'ମାଇଚିଆ' କହି ସେପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବା ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା। ମୋଟ ଉପରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବ୍ୟବହାର ଏକ ସାମାଜିକ ଆଶା। ବେଳେବେଳେ ପୁରାତନରୁ ନୂତନତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଭଳି ଏହି ଗତାନୁଗତିକ ଧାରଣା ଦୁଇଟି ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁ କରୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏକ ନୂତନ ତଥ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ। ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଆଦର୍ଶ ପୁରୁଷ ଓ ଆଦର୍ଶ ନାରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାଠାରୁ ଭିନ୍ନ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ନାରୀ ଓ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ପୁରୁଷଠାରେ ଉଭୟ ନାରୀସୁଲଭ ଓ ପୁରୁଷସୁଲଭ ଗୁଣର ସମନ୍ୱୟ ଘଟିଥାଏ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ଦୃଢ଼, ପ୍ରତିଯୋଗିତାଭାବାପନ୍ନ, ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷୀ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପରି ଦୟାଳୁ, କୋମଳ, କୌଶଳୀ, ଶିଶୁପ୍ରିୟ, ସୃଜନଶୀଳ ପରୋପକାରୀ, ବୁଝାମଣାକ୍ଷମ, ସାମାଜିକ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ଭାବପ୍ରକାଶକ୍ଷମ ଓ ସେବାମନୋଭାବାପନ୍ନ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଚିରାଚରିତ ଗତାନୁଗତିକ ନାରୀସୁଲଭ ଓ ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ବଦ୍ଧ ମୂଳଧାରଣାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ସମନ୍ୱୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ପୁରୁଷୋଚିତ ସକ୍ରିୟତା ଓ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ନାରୀଜନୋଚିତ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସ୍ଥାନପାଏ। ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଗୁଣ ଅଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ (Androgynous) କୁହାଯାଇପାରେ।

ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଲଭ କଥାଟି ଆମ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବଧାରା। ସମାଜରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଗତାନୁଗତିକ ନାରୀ ପୁରୁଷ ଓ ଆଦର୍ଶ ନାରୀ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନରୁ ଏ ପରିକଳ୍ପନାର ଜନ୍ମ। ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ଆମର ସମ୍ମାନନୀୟା ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧି ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ। ନାରୀସୁଲଭ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଓ ଭାବୋଚ୍ଛଳତା ସହିତ ପୁରୁଷୋଚିତ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା, ଦୃଢ଼ତା ଓ ସ୍ୱାଧୀନମନୋଭାବର ଅପୂର୍ବ ଦୀପ୍ତି ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିସ୍ଫୁଟ। ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ବନ୍ଧନୀରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ମନୁଷ୍ୟ ଯେ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷକୁ ଯାଇପାରେ, ତାହା ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିପନ୍ନ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ନାରୀ ଭୂମିକାରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ବେଶି। ବେଶି ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରେ ଏବଂ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ। ଏପରି ନାରୀ ବା ପୁରୁଷର ବ୍ୟବହାର ପରିସର ବ୍ୟାପକ। ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ଏପରି ନାରୀ ପୁରୁଷମାନେ ସେହି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ଚାଳିତ କରି ପାରନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁରୁଷ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ସାମାଜିକ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରି ଲୋକପ୍ରିୟ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଲଭତାପୂର୍ଣ୍ଣ ନାରୀ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ନିଜ ଶକ୍ତିର ପରିଚୟ ଦେଇ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଆହୁରି ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଅଧିକ।

ଅବଶ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଯେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନାହିଁ ସେ କଥା ନୁହେଁ। ଅଳ୍ପ ଦିନର ଗବେଷଣା ଭିତରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଚିତ୍ର ମିଳିଛି ତାହା ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ନୂତନ ଚେତନାର ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଶୀଳନ କରି ଦେଖିପାରନ୍ତି ସେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ନିଜର ସମାଜ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ପୁରୁଷ/ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁଣାବଳୀରୁ ମୁକ୍ତ। ବିଭିନ୍ନ ସୁଗୁଣର ସମନ୍ୱୟ ଯେ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାନଦଣ୍ଡ- ଏ ଚିନ୍ତାର ସାରମର୍ମ ଭାରତପରି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନମୁଖୀ ସମାଜରେ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣ ମଣିଷରୁ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ସବୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିରାଶାର ସ୍ୱର ଶୁଣାଇନାହାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମାନବତାବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦର୍ଶାଇ ତା'ର ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋଭାବ ଓ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଜର୍ସ ଓ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରବୃତ୍ତି କିମ୍ବା ବାହ୍ୟିକ ଉଦ୍ଦୀପନାର ଏକ କ୍ରୀଡ଼ନକ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣା, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ବିଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ତା'ର କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଆଶାବାଦର ଛାପ ପରିସ୍ଫୁଟ । ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକ ପ୍ରବାହ ରହିଛି ଏବଂ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ ପାଇଁ ଏହି ଇଚ୍ଛା ଏକ ଶକ୍ତି-ଉତ୍ସର କାମ କରେ ।

ଆବ୍ରାହାମ୍ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ମାସ୍‌ଲୋ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ କୌଣସି ଜୀବର ବୟବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ତାର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିର ରୂପାୟନ ଖୋଜେ । ସକଳ ବାଧାବିଘ୍ନ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବ ତାର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିର ସଫଳ ରୂପାୟନ ଆଶା କରେ । ବିଶେଷତଃ ମନୁଷ୍ୟ ବାଧାବନ୍ଧନର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବିସ୍ତୃତି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଏପରି ଅଭୀପ୍‌ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ସବୁ ସମୟରେ ତା'ର ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ନହେଲେ ହେଁ, ତା'ର ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ।

ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଆତ୍ମବିକାଶର ଧାରାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦେବାପାଇଁ ମାସ୍‌ଲୋ ଏକ ସୋପାନର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଚାହିଦାର ଏକ କ୍ରମନ୍ୱୟତା ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ଚାହିଦା ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ବିଶିଷ୍ଟ । ନିମ୍ନ ସ୍ତରରୁ ଉପର ସ୍ତରକୁ ଯିବା କ୍ରମରେ ମନୁଷ୍ୟର ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଜୈବିକ ଆବଶ୍ୟକତା, ନିରାପତ୍ତା, ପ୍ରିୟଭାବ ଲାଭ, ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ଏବଂ ଆତ୍ମବିକାଶ । ତଳ ସ୍ତରରେ ଥିବା ଚାହିଦାଟି ବହୁ ଅଂଶରେ ପରିପୂରିତ ହେଲେ, ଠିକ୍ ତା' ଉପରର ଚାହିଦାଟି ବଳବତୀ ହୋଇ ମୁଣ୍ଡ ଟେକେ ।

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମନୁଷ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା । ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଓ ବସ୍ତ୍ରର ଚାହିଦା, ଯୌନ ଇଚ୍ଛାର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଶୀତତାପରୁ ସୁରକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୈବିକ ଚାହିଦା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପୂରଣ ହେଲା ପରେ, ନିରାପତ୍ତାର ପ୍ରଶ୍ନ ତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅସମୟ ପଡ଼ିଲେ ସେ କିପରି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବ, ଚାକିରୀ କାଳ ସରିଲେ ନିଜକୁ ଓ ପରିବାରକୁ କିପରି ଚଳାଇବ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ମୁକାବିଲା କରିବ, ଏସବୁ ନିରାପତ୍ତାର ଚାହିଦା ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶାରୀରିକ ଓ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାର କିଛି ସମାଧାନ ହୋଇଛି ବୋଲି ଧାରଣା ଜନ୍ମିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଉଦୟ ହୁଏ ଅନ୍ୟଠାରୁ ପ୍ରିୟଭାବ ଲାଭ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା । ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଠାରୁ ସ୍ନେହ, ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଠାରୁ ପ୍ରେମ, ବନ୍ଧୁପରିଜନଠାରୁ ଆତ୍ମୀୟତା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବନ୍ଧୁତା ଲାଭ ପାଇଁ ମଣିଷ ମନରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ସ୍ତରର ଚାହିଦା ପରିପୂରଣ ଘଟିଲେ, ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଲାଭର ଇଚ୍ଛା ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ । ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ପରିବେଶରେ ଏକ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ଥାନ ଲାଭ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମତତ୍ପର ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୀମାରୁ ବାହାରକୁ ଯାଇ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ସେ ସାମାଜିକ ବଳୟରେ ନିଜର ସ୍ଥାନଟିକୁ ମୁଦ୍ରିତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । କିଛି ପରିମାଣରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଲାଭକରିବା ପରେ ପରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଭୀପ୍ସା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ସବୁ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗରେ ଆତ୍ମବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଶକ୍ତି ଲାଭ କରେ । ଆରମ୍ଭରୁ ମଣିଷ ମନରେ ଆତ୍ମ-ବିକାଶର ଇଚ୍ଛା ଜୀବନ୍ତ ଥିଲେହେଁ ନିମ୍ନସ୍ତରୀୟ ଚାହିଦାର ଆଂଶିକ ପରିପୂରଣ ପରେ ପରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ଅଭୀପ୍ସା ସଚଳ ଓ ବଳବତୀ ହୁଏ ।

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ ଯେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରୁ ବାଧା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଏହି ଆତ୍ମ ବିକାଶର ଉପଲବ୍‌ଧି ପାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶ୍ୱବିଶ୍ରୁତ ଦାର୍ଶନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ କଳାକାରମାନେ ସାମଗ୍ରିକ ଆତ୍ମବିକାଶର ସ୍ତରକୁ ଯାଇ ପାରିଛନ୍ତି । ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଆତ୍ମବିକାଶ ଉପଲବ୍‌ଧି କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ମାସ୍‌ଲୋ ଏକ ଅଭିନବ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିଲେ । ଆବ୍ରାହମ ଲିଙ୍କନ, ସ୍ପିନୋଜା, ଆଇନଷ୍ଟାଇନ୍, ଓ ରୁଜ୍‌ଭେଲଟ୍‌ଙ୍କ ପରି ଐତିହାସିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ କରି ସେ ଆତ୍ମ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମ-ବିକାଶ : ଜୀବନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନୀର ଅନୁଶୀଳନରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାସ୍ତବ ଜଗତକୁ ଠିକ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଏମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ କମ । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଅସ୍ଥିରତାରେ ଅତି ବେଶି ଉତ୍ତେଜିତ ନହୋଇ ଏପରି ଅସ୍ଥିରତାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସହ୍ୟ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ନିଜ ପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା । ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି, ତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଉଦାର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି ।

ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦତା ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । କୃତ୍ରିମତାପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରୁ ଏମାନେ ଦୂରରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜକୁ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଏମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦିଗ ଆତ୍ମମୁଖୀ ନହୋଇ ବହୁମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ସମସ୍ୟାର ସଂଜ୍ଞାକରଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ର ସମାଧାନରେ କର୍ମତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି ।

ଏ ଶ୍ରେଣୀର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହାସ୍ୟରସ ପ୍ରିୟ । ବିମଳ ହାସ୍ୟରସ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଦେଇଛି ବୋଲି ବହୁ ଐତିହାସିକବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଆତ୍ମଜୀବନୀରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ହାସ୍ୟରସ ପ୍ରିୟତା ସହିତ ବହୁ ପାଠକ ପରିଚିତ । ପ୍ରତି ଅସାଧାରଣବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସୃଜନକ୍ଷମ । ଚିନ୍ତାଧାରାର ମୌଳିକତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀର ସଂହିତାରେ ଏମାନଙ୍କର ଦାନ ପରିପୁଷ୍ଟ । ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ଆତ୍ମବିକାଶ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ ।

ଅନନ୍ୟସାଧାରଣ ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାର ଆବେଗ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଉ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଓ ମାନବ ଜାତିର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଏମାନେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟଗ୍ର । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା, ଏ ପରିବେଶକୁ ସୁସଂହତ କରି ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଚିନ୍ତା ।

ସମାଜର ଗତାନୁଗତିକତା ପ୍ରତି ଏମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏମାନେ ସମାଜୀକରଣକୁ ପୂରାପୂରି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନ ଚିନ୍ତାଧାରା ଗ୍ରହଣ କରି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଗତାନୁଗତିକତା ଓ ରକ୍ଷଣଶୀଳତାର ବିରୋଧ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ କେବଳ ଆଧୁନିକ ଓ ପରମ୍ପରାମୁକ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ସାମାଜୀକରଣର ବିରୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଜୀବନକୁ ଏକ ହେତୁବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରୁଥିବାରୁ ନିର୍ଭୀକ ଓ ପରମ୍ପରାମୁକ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ନିରପେକ୍ଷ ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିଚାଳିତ ନ ହୋଇ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା, ଗତିଧାରା ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତି ।

ଆତ୍ମବିକାଶରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ମାସ୍‌ଲୋ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ମାସ୍‌ଲୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ ଯେ ଏ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜୀବନର ମୌଳିକ ଅନୁଭୂତିକୁ ସଶ୍ରଦ୍ଧ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର କ୍ଷମତା ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତିର ଯେ ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି ଏବଂ ସେ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକର ସଶ୍ରଦ୍ଧ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ, ଏହାର ଉପଲବ୍‌ଧି ଆତ୍ମବିକାଶମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିସ୍ଫୁଟ । ସାହିତ୍ୟ, ସଂଗୀତ, କଳା ପ୍ରଭୃତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟାନୁଭୂତି ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ବହୁ ସମୟରେ ଘଟେ ।

ପରିଶେଷରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଏମାନେ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଗଭୀର ଓ ମନନଶୀଳ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଗଢ଼ି ତୋଳନ୍ତି । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନା ଓ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ପରିସର ଅଧିକ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ନ ହୋଇ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମ-ବିକାଶମୁଖୀ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏହି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମୂଳରେ କି କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଜଡ଼ିତ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି ।

ଆତ୍ମବିକାଶର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା : ଆତ୍ମବିକାଶର ଅଙ୍କୁରଣ ପାଇଁ ଜୀବନାନୁଭୂତିର ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ହେବ । ଛୋଟ ଶିଶୁଟିଏ ଯାହା କରୁଥାଏ ସେଥିରେ ସେ ନିଜକୁ ଢାଳି ଦେଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଆତ୍ମତନ୍ମୟତା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଗଭୀର ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ଖାମ୍‌ଖେୟାଲୀ ଭାବରେ ସଂଯୋଗହୀନ ଭାବରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ଗ୍ରହଣକଲେ ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ନିଶ୍ଚୟ ବ୍ୟାହତ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ ବେଳେ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ହେବ । ଉଚ୍ଚପଦାଧିକାରୀ, ଉଚ୍ଚକର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏବଂ ସମାଜର ବଡ଼ପଣ୍ଡା-ମାନଙ୍କର ମତାମତରେ ଭାସି ନଯାଇ ନିଜର ମତାମତ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ସଂଖ୍ୟାଗରିଷ୍ଠ ଲୋକମାନଙ୍କର ମତାମତ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସେହିପରି ପରମ୍ପରାର ସ୍ୱରଠାରୁ ନିଜ ସ୍ୱରକୁ ଅଧିକ ଚିହ୍ନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଲୋକପ୍ରିୟତା ହରାଇବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବାକୁ ଆତ୍ମବିକାଶମୁଖୀ ଲୋକ ନିଜ ନିର୍ବାଚିତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରୁ ଓହରି ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଷ୍କପଟ ଓ ସାଧୁତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଆତ୍ମବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ। ଛଳନାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତେ କପଟତାଶୂନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସତ ମିଛରେ ଲୁଚକାଳି ନ ଖେଳି ନିଷ୍କପ ହୃଦୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଶଠତାଠାରୁ ଏମାନେ ବହୁ ଦୂରରେ। ଏମାନଙ୍କର ସାଧୁତା ବସ୍ତୁଗତ ଲାଭର ସହାୟକ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମିକ ବିକାଶକୁ ସଚଳ କରେ।

ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଆତ୍ମ-ବିକାଶମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଅନ୍ୟତମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। ବାହାରର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଶକ୍ତି ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଲଦି ନଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ସେମାନେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ତତ୍ପରଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି। ନିକର ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରତି ସଚେତନଶୀଳତା, ସବୁ ସମୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ। ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ସାଧନ ପାଇଁ କର୍ମତତ୍ପରତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏମାନେ ଯାହା କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି, ସେଥିରେ ନିକର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଅଭିନିବେଶ ସୃଷ୍ଟିକରି କଠିନ ପରିଶ୍ରମରେ ଲାଗିପଡ଼ନ୍ତି। କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଭାବ। ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା, ନିରାପତ୍ତାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା, ସୁରକ୍ଷାର ଚିନ୍ତା, ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଆସକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ସାଧନାର ବ୍ୟାକୁଳତା ଏମାନଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କରେ। ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନାରେ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଗତିଶୀଳ ହୁଏ।

ନିକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିପଦମୁକ୍ତ ଗତାନୁଗତିକ ପଦ୍ଧତିରେ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନୂତନ ଉପାୟରେ କରିବାର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନବ ପଦ୍ଧତିରେ କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାରେ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ। ଫଳରେ ସୃଜନଶୀଳ ପଦ୍ଧତିରେ ଏମାନେ ନିକର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତି।

ମାସ୍‌ଲୋ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନବବାଦୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଶୀଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକର ଯେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନାହିଁ, ସେ କଥା ନୁହେଁ। ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରିଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ପାରିବାରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଥିଲା। ରୁଜ୍‌ଭେଲଟ ଓ ଲିଙ୍କନଙ୍କ ଜୀବନର ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇ ପାରି ନଥିଲା। ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନନ୍ୟସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଶୀଳନ ଯେ ଆମ ଜୀବନର ଶ୍ରୀବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବେଶ ସହାୟକ-ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଗଭୀର ଆଶାବାଦର ସୂଚନା ଦିଏ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୁଦ୍ଧିଅଂକ, ଭାବଅଂକ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଂକ

ବିବର୍ତ୍ତନଧାରାରେ ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ଘଟି ଆସିଛି, ଏବଂ ଏ ବିକାଶର ଧାରା ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଚଳନ କଲେ, ତାହା ବ୍ୟବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ ସୃଷ୍ଟିକଲା। ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ମାପ କରାଯାଇ ତାହାର ପରିମାଣକୁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା (I.Q.) ହିସାବରେ ପ୍ରକାଶ କରାଗଲା। ଏହି ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବୃତ୍ତିଗତ ସାଫଲ୍ୟର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଗଲା। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ବହୁବର୍ଷ ଧରି ମଣିଷ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିଥିଲା।

ମାତ୍ର ଗତ ଦଶକରେ ଆଉ ଏକ ସମ୍ଭାବନା ହଟଚମଟ ସୃଷ୍ଟି କଲା। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ସଫଳତା ପାଇଁ କେବଳ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ବିଶେଷତଃ ଅଶାନ୍ତ ପୃଥିବୀରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟଏକ ବିଭବର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରାଗଲା। ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ ସମ୍ବଳର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଗଲା। ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଭାବଅଂକ (E.Q.) ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଗରଣ ସୃଷ୍ଟି କଲେ। ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାର ଦକ୍ଷତା, ସହନଶୀଳତା, ଆତ୍ମସଂଯମ ଓ ଆଶାବାଦିତା ଏହି ଭାବ ସମ୍ବଳର ଉପାଦାନସମୂହ। କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ମାପକରି ଏହି ପରିମାଣକୁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ରୂପେ ପ୍ରକାଶ କଲାପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବଗତ ଦକ୍ଷତାକୁ ମାପକରି ଭାବଅଙ୍କ ବା E.Q. ରୂପେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଛନ୍ତି।

ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିଅଂକ ସହିତ ଭାବଅଂକକୁ ବିଚାରକରି ମନୁଷ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଚିତ୍ର ଦିଆଯାଇପାରେ ବୋଲି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧାରଣା ଜନ୍ମିଲା। ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ମନୁଷ୍ୟର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରଣ ସମ୍ପର୍କ ବିଚାରର ଦକ୍ଷତାସୂଚକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଭାବଅଙ୍କ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଓ ମାନବିକ ଦକ୍ଷତାର ସୂଚକ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା। କିନ୍ତୁ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। କେବଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚାହିଁ ତାହା ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥାପନା କରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ପ୍ରଥମଟି ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଭାବ ଅଙ୍କଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାରଧାରା।

ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଆଉ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି। ଅବସ୍ଥାଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ କି ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ। ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ବୃହତ୍ତର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତାହାର ମୂଲ୍ୟ କ'ଣ ? କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରକୃତରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ଦେବ ? ଏହିସବୁ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାରଧାରାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଏବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି। ତାହା ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା। ଏହାର ସୂଚକକୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଙ୍କ (SQ) କୁହାଯାଇପାରେ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକବୁଦ୍ଧି କେବଳ ଏକ ପରିକଳ୍ପନା ନୁହେଁ। ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଓ ଭାବଅଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ନାୟୁତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଯେପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶ ବିଶେଷର ସକ୍ରିୟତା ନିରୂପଣ କରିଛନ୍ତି, ଏବେ ସେପରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷତଃ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ରାମଚନ୍ଦ୍ରନ୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶ ଚିହ୍ନଟ କରି ଏହାକୁ ଈଶ୍ୱର-କେନ୍ଦ୍ର ବୋଲି ନାମକରଣ କରିଛନ୍ତି। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଈଶ୍ୱର ଏହି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅବସ୍ଥାପିତ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସକ୍ରିୟ ରୂପ ନିଏ। ପୁଣି ବୁଝିବାକୁ ହେବନାହିଁ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଥିବାରୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସମାନ ରହିବ। ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ ଓ ସାଧନା ଏହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରିବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଙ୍କ ବା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ଡାକ୍ତର ରାମଚନ୍ଦ୍ରନ୍‌ଙ୍କ ଗବେଷଣା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗବେଷଣା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଅଙ୍କର ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିଛି।

ଭ୍ରମଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ଯେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏକକଥା। ପ୍ରକୃତରେ ଉଚ୍ଚତର ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଙ୍କ ହାସଲକରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଧର୍ମଗତ ରୀତି ନୀତି ମୁକ୍ତ ରହି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦକ୍ଷତା ସୂଚାଇପାରେ। ଧର୍ମାନ୍ଧତା ବଦଳରେ ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ଆତ୍ମର ଜାଗୃତି, ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଭଲ ମାର୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା, ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସହିବାର ଦକ୍ଷତା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତା ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପାଦାନ ସମୂହ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ନ କରିବା, ବୈଷମ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ଦେଖିବା ଏବଂ ଅବସ୍ଥାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ବିଚାରଶୀଳ ହେବା ଅନ୍ୟସବୁ ସୂଚକ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସଭ୍ୟତା ଧସେଇପଶୁଥିବା ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର କଳ୍ପନାଦାରିଦ୍ର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଭଳି ଏକ ପୀଡ଼ିତ ସମୟରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଅଙ୍କର ପରିକଳ୍ପନା ନୂତନ ସମ୍ଭାବନାର ବାହକ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ମାପ ଶେଷ କଥା ନୁହେଁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମହିଁ ଆଗାମୀ ଦିନର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେବା ସମୁଚିତ ।

□□□

ଭଲ ମିଜାଜରେ ଭଲ ସାହାଯ୍ୟ

ସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ କି ସବୁବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଉପକାରୀ, ତାହା ଆଲୋଚନା ସାପେକ୍ଷ, କିନ୍ତୁ କେତେକ ଅବସ୍ଥା ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା ମନୋଭାବକୁ ସବଳ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ, ଏହାର ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ଏହିପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ମିଜାଜ । ଭଲ ମିଜାଜରେ ଥିବାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଭଲମିଜାଜରେ ଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପରୋପକାର କରି ବସିବେ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଭଲମିଜାଜ ସମୟରେ ଏହି ସମ୍ଭାବନା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ନଥିଲେ ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ଏହା ଦୃଢ଼ତର ହୋଇ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଏ ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ଏକ ସୁଗନ୍ଧିତ ପରିବେଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମିଜାଜ ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଯାଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସୁଗନ୍ଧିତ ପୁଷ୍ପରାଜିରେ ଭରପୂର ବଗିଚା ମଧ୍ୟରେ ବସିଥିବା ଲୋକଟି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସେହିପରି ଲୋକଟି କଫିପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲେ ଗରମ ଗରମ କଫି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଦୋକାନରୁ କଫିର ବାସ୍ନା ଲୋକଟିକୁ ଆମୋଦିତ କରିବ । ଏହିପରି ଏକ ସୁଗନ୍ଧିତ ବାତାବରଣର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଗବେଷକମାନେ ଲୋକଙ୍କୁ କଫି ଦୋକାନ ପାଖାପାଖି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟଙ୍କା ଭଙ୍ଗାଇ ରେଜା ଦେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ଜଣାଇବାର ନାଟକୀୟତା ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସୁଗନ୍ଧ ବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନ ଥିବା ବସ୍ତ୍ରାଳୟ ସାମନାରୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କଫି ଦୋକାନର ଆଖପାଖରେ ସାହାଯ୍ୟ ମଗାଯାଇଥିଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳୁଛି । ବସ୍ତ୍ରାଳୟ ଅପେକ୍ଷା କଫି ଦୋକାନ ସନ୍ନିକଟରେ ଚାଲିଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଭଲମିଜାଜ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କାହିଁକି ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ, ତାହାର ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା; ଭଲମିଜାଜକୁ ଦୀର୍ଘତର କରିବାର କାମନା । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଭଲମିଜାଜଟି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି, ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ । ସାହାଯ୍ୟ କଲାଭଳି ଭଲକାମଟିଏ କରିଦେଲେ ଭଲମିଜାଜ ଅତୁଟ ରହିବ ଭାବି ସେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାର ସୁଯୋଗଟି ହାତଛଡ଼ା କରେ ନାହିଁ ।

ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ହେଉଛି, ଉତ୍ତମ ଭାବନା । ମିଜାଜ ଭଲ ଥିଲେ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଭାବନା ସବୁ ମନ ମଧ୍ୟକୁ ଆସେ । ମଣିଷ ସ୍ମୃତି କୋଠରିରେ ବହୁ ଜିନିଷ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ଭଲ ଭଲ ସ୍ମୃତି ସହ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ପରୋପକାରର ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଏହା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହୁଏ । ଫଳତଃ ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବ ଦୃଢ଼ତର ହୁଏ ।

ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଅବତାରଣା କଲାବେଳେ ଖରାପମିଜାଜର ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ।

ଖରାପ ମିଜାଜର ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଖରାପ ମିଜାଜ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାର ମନୋଭାବକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦାୟୀ ମନେକରୁଛି ଏବଂ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ଖରାପ ମିଜାଜ ତାକୁ ପ୍ରରୋଚନା ଦେବ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଭଳି ଭଲ କାମ ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ।

ଖରାପ ଘଟଣା ଘଟିବା ମୂଳରେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱହାନି ଘଟିଛି, ଏପରି ଭାବି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କଲେ ସେ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବ । ପୁଣି ଖରାପ ମିଜାଜ ସମୟରେ ସେ ନିଜ କଥା ନ ଭାବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା କଥା ଚିନ୍ତା କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରୋପକାରରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଘଟଣ ପଛରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଦାୟୀ, ଏହା ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲେ ଖରାପ ମିଜାଜ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଓ ଚାହିଦା ସବୁ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନ ରହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାର ମନୋଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହେବ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଭଲ ମିଜାଜ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ପ୍ରମାଣଥିବା ସ୍ଥଳେ ଖରାପ ମିଜାଜ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା କି ନାହିଁ ତାହା ଆଲୋଚିତ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

□□□

କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ସନ୍ତୋଷ

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିକାଶ ଓ ଶିଳ୍ପକରଣ ବହୁଳ ଭାବରେ ସମାନ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ଶିଳ୍ପକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ, ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି । ବିକାଶର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ କ୍ରମଶଃ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଜୀବନରେ ଯାନ୍ତ୍ରିକତା ଓ କୃତ୍ରିମତା ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କ୍ଳାନ୍ତି, ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ଜୀବନକୁ କବଳିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ସୁକୋମଳ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନର ସରସତା ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଜୀବନରୁ ଦୂରକୁ ପଳାଇ ଯାଇ ଆଦିମ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି କରି ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ ତା'କୁ ସନ୍ତୋଷ ଦେଇପାରିବ, ତା'ର ଅନୁଶୀଳନରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ଏସବୁ ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ତଥ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଏବଂ ସଂପୃକ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତାର ସୂଚକ ।

ସାଧାରଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଏକାଧିକ ଚାହିଦା ରହିଛି ଏବଂ ଏ ଚାହିଦାର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ପୁଣି କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକର ଆପେକ୍ଷିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାହିଦା, ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବାତାବରଣ ତା'ର ଶାନ୍ତି ଅଶାନ୍ତି ମନୋଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର କାମ କରିବାର ଅଭିପ୍ସା ନେଇ ଯେଉଁସବୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଚାହିଦା ସ୍ତର ତତ୍ତ୍ୱଟି ବେଶ୍ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଚାହିଦା ବା ଆବଶ୍ୟକତାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନ ବା ସ୍ତର ରହିଛି । ଏଥିରେ ପାଞ୍ଚୋଟି କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ସୋପାନ ଏ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା, ନିରାପତ୍ତା, ସାମାଜିକ ଚାହିଦା, ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଏବଂ ଆତ୍ମବିକାଶ । ସର୍ବନିମ୍ନ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଆତ୍ମବିକାଶର ଅଭୀପ୍ସା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଚାଲେ । ନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପରିପୂରିତ ହେଲେ ଠିକ୍ ତାହାର ଉପର ଚାହିଦାଟି ମୁଣ୍ଡ ଟେକେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିପୂରଣ ପରେ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦା ବଳବତୀ ହୁଏ ଏବଂ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାର ପରିପୂରଣ ପରେ ସାମାଜିକ ଚାହିଦାର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା କହିଲେ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ବାସଗୃହକୁ ବୁଝାଏ । ଲୋକମାନେ କୌଣସି ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଟଙ୍କା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକର ପରିପୂରଣ କରାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା ବ୍ୟତୀତ ଉପରସ୍ତରୀୟ ଚାହିଦା ସହିତ ମଧ୍ୟ ଟଙ୍କା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସଂପୃକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଡେଇଁ ଆତ୍ମବିକାଶ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ଟଙ୍କାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଆକର୍ଷଣ ତା'ପାଇଁ ଲୋପ ପାଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ ପରିପୂରିତ ହେଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାହେଁ ନିରାପତ୍ତା । ଜୀବନକୁ ଆସନ୍ନ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ଦୁର୍ଘଟଣା,

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଶାନ୍ତି ଉପଦ୍ରବ ତଥା ଆର୍ଥିକ ସଂକଟରୁ ନିଜକୁ ଏବଂ ପରିବାରବର୍ଗକୁ ମୁକ୍ତ କରି ନିରାପଦ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାର କାମନା ବଳବତୀ ହୁଏ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ସାହାଯ୍ୟ, ଜୀବନବୀମା ଏବଂ ଅବସରକାଳୀନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି।

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଲୋକମାନଙ୍କର କର୍ମଅଭିମୁଖତା ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ହେଲେ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ତାହା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଲୋକର ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କିଛିନା କିଛି ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶି। ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ଗତାନୁଗତିକ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାମ ଦରକାର କରନ୍ତି ଏବଂ ଚାଲେଞ୍ଜଭରା କାମରେ ନିରାପତ୍ତା କମ୍ ଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା ଚାଲେଞ୍ଜ ନଥିବା କାମଦେଲେ କାମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଅନୁରକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କମିଯାଏ। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ କମ୍ ହୁଏ।

ଶାରୀରିକ ଓ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାର ପରିପୂରଣ ପରେ ସାମାଜିକ ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ଅନ୍ୟର ପ୍ରିୟଭାବ ଲାଭ ଏବଂ ସାମାଜିକତାର ରସ ଆସ୍ୱାଦନ ତାର କାମ୍ୟ ହୁଏ। ମଣିଷ ନିଜେ ଯାହା ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ତା'ର ସପକ୍ଷଯୁକ୍ତି, ନିଜ ଅବସ୍ଥାର ସଂବେଦନଶୀଳତା ଲାଭ ପାଇଁ ସେ ଅନ୍ୟର ସାହଚର୍ଯ୍ୟ କାମନା କରେ। ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ନିୟମାନୁଗତ ହୋଇ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତା' ମନରେ ଗଭୀର ଇଚ୍ଛାଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ଚାପରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟପରିସର ସୀମିତ ରଖେ। ବହୁ ସମୟରେ ସେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ କରୁଥିବା ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ନେତାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ। ବହୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ କାମକରୁଥିବା ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ବେଶି। କର୍ମୀର ସନ୍ତୋଷ ଓ ସଂସ୍ଥାର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏଭଳି ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ଭୂମିକା ପ୍ରସାରିତ।

ଆଲୋଚିତ ତିନୋଟି ଚାହିଦାର ପୂରଣ ପରେ ପରେ ଆତ୍ମ-ସମ୍ମାନ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦାଲାଭ ଆବଶ୍ୟକତାର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟେ। ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଶକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ସମ୍ମାନ ଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଏ । ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଲାଭ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେ ସମ୍ମାନସୂଚକ କେତେକ ବସ୍ତୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରେ । ସୁଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରାସାଦ, ସୌଖୀନ ଗାଡ଼ି କିମ୍ବା ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପଦାଧିକାରର କାମନା ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମ ଅଭୀପ୍‌ସା ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ସେ ଯେ ଜନସମୁଦ୍ରର ଅଗଣିତ ରାଶି ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ନୁହେଁ, ଏହା ଜାହିର କରିବାର ବାସନା ଦେଖାଦିଏ ।

କିଛି ପରିମାଣରେ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଲାଭରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ନିଜ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ ଘଟାଇ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁସବୁ ଦକ୍ଷତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି ତାହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ ଘଟାଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ସୁସଜ୍ଜିତ ରୂପରେଖ ଦେବାର ଚିନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ କରେ । ମାସ୍‌ଲୋ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଚାରୋଟି ସ୍ତର ଡେଇଁ ଏ ସ୍ତରକୁ ନ ଆସି ପାରେ । ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଆତ୍ମବିକାଶର ଚାହିଦା ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ହୋଇନଥିଲେ ହେଁ ଏହାର ଦୁଇଟି ସୂଚକ ଦକ୍ଷତାମୁଖୀ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଏ ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଅନୁଶୀଳନ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ଚାହିଦାକୁ ପୁରୋଭାଗରେ ରଖି ସଂସ୍ଥାର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମ ଅଭିମୁଖତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ପରିଣାମରେ ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରଗତି ମଧ୍ୟ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ମତରେ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଯେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନାହିଁ-ସେ କଥା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ନିଜର ଶାରୀରିକ ଓ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାକୁ ଖାତିର ନ କରି ମହାନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆତ୍ମୋତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ବହୁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେମାନେ ନିମ୍ନସ୍ତରୀୟ ଚାହିଦା ଗୁଡ଼ିକ ପରିପୂରିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଅଭୀପ୍‌ସା ନେଇ କାମ କରିଛନ୍ତି । ତଥାପି ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକତାର କ୍ରମସୋପାନତା ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ବିଚାର ଆଲୋଚନାରେ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଅନୁଶୀଳନର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶର ମୂଲ୍ୟାୟନକ୍ଷେତ୍ରରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ହର୍ଜବର୍ଗ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅନୁଷ୍ଠାନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୂପରେଖ ଏବଂ ସେଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ଅସନ୍ତୋଷ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଏପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟିରେ ଦାୟୀ । ଏଗୁଡ଼ିକର ସଫଳତା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ଆଣେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ବିଫଳତା ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳ କାରଣ । ଏ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଉପାଦାନ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତୋଟି ଉପାଦାନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ ସହିତ ଗଭୀରଭାବେ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଏ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ବିଫଳତା ଯେପରି ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରି ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକର ସଫଳତାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଭଳି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଅଭୀପ୍ସା ଉପାଦାନ କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ, ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ସମ୍ମାନ, ଆହ୍ୱାନଭରା କାର୍ଯ୍ୟ, ସୁବିସ୍ତୃତ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ବିକାଶ ସୁଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ଅଭୀପ୍ସା ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଯେତେ ବେଶି, ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟସନ୍ତୋଷର ସମ୍ଭାବନା ସେତେ ଅଧିକ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ନୀତି ନିୟମ ଓ ସାଧାରଣ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପରିଚାଳନା ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ, କାର୍ଯ୍ୟକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ଏବଂ ଅର୍ଥ, ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ରୁଗ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମାସ୍‌ଲୋ ଏବଂ ହର୍ଜବର୍ଗଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ରହିଛି । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ନିମ୍ନସ୍ତରୀୟ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ହର୍ଜବର୍ଗଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପାଦାନ । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଶାରୀରିକ ନିରାପତ୍ତା, ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶର ରୁଗ୍‌ଣତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ପରିକଳ୍ପିତ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଚାହିଦା ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଓ ଆତ୍ମବିକାଶ ହର୍ଜବର୍ଗଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଭୀପ୍ସା ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚାହିଦାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଉଥିବା ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂସ୍ଥାର ବିକାଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଦରକାରୀ ହୋଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିରାପତ୍ତା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବୃଦ୍ଧି କରି ଲୋକଙ୍କ ମନରେ କର୍ମ ଅଭୀପ୍‌ସା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଚାହିଦା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଠାରେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ କର୍ମତତ୍ପରତା ଓ ସନ୍ତୋଷବିଧାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର, ତା'ର ଦକ୍ଷତା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୁରୋଭାଗରେ ରଖି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରାଗଲେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ବିକାଶର ସହାୟକ ହେବ ।

□□□

ଫଳାଫଳର ଅବଗତି : କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ବିକାଶର ଏକ ମୌଳିକ ନୀତି

ଦକ୍ଷତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଦାସର୍ବଦା କାମ୍ୟ । ପିତାମାତା ଆଶା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ନିଜ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଚାହାଁନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ପାରଦର୍ଶିତା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାର ପରିଚାଳକମାନେ କାମନା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟୁ । ମୋଟ ଉପରେ ସଂପାଦିତ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କ୍ରମଶଃ ଉନ୍ନତରୁ ଉନ୍ନତତର ହେଉ ବୋଲି ଆଶା କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯେଉଁ ମୌଳିକ ନୀତିଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାହାକୁ ଫଳାଫଳର ଅବଗତି (Feedback) ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଆମେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରୁ ତାହା କିପରିଭାବରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଛି, ତାହା ଜାଣିବାର କୌତୂହଳ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଆମେ ମୁଖରେ କିଛି କହିଲାବେଳେ ଆମର କାନ ସେସବୁ ଶୁଣିଥାଏ ଏବଂ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅବଗତ ହୁଏ ଯେ କଥାଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍‌ଭାବରେ କୁହାଯାଇଛି । କଥା କହିଲାବେଳେ ଦୁଇ କାନକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର କହିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ଦୁଇ କାନକୁ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ବନ୍ଦ କରି କଥା କହୁଥିଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଟି ଖନି ମାରିଯିବା କଥା ଆମେ ଜାଣୁ। ମୋଟ ଉପରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ (Result) କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବା ବେଳେ କି କି ନୀତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ? ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପଯୋଗୀ ନୀତିର ପରିଚୟ ମିଳୁଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।

ପ୍ରଥମତଃ ଫଳାଫଳର ସୂଚନା ଦେବା ମୂଳରେ ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବା ସଂଶୋଧନ କରିବା। ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭର୍ତ୍ସନା କରିବା କିମ୍ବା ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଛୋଟ କରିଦେବାର ଅଭିପ୍ରାୟ ନେଇ ତା' କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲେ, ଭଲ ଫଳ ମିଳି ନଥାଏ। ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଆଣିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍। ସେହିପରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦେଇଥିବା ଉତ୍ତରର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟନେଇ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କୃତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାଇଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଜଣାଇଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିବା ବିଧେୟ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେବଳ ଅପମାନିତ କରିବା ପାଇଁ ତାହାର ଦୋଷଗୁଣ ବଖାଣିଲେ ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇ ନଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଅପମାନିତ ବୋଧ କରି ନିଜ ତ୍ରୁଟିଟି ତ୍ରୁଟି ନୁହେଁ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରିବସେ। ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ତ୍ରୁଟି କରିବସେ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲାବେଳେ ସୂଚନା କିଛି ସାଧାରଣ ବା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ନ ଜଣାଇ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣାଇବାକୁ ହେବ। ଅନେକ ସମୟରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲା ବେଳେ ଆମେ କେବଳ "ଭଲ" ଓ "ମନ୍ଦ" ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରୁ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଶେଷ ସୁଫଳ ଦେଇ ନ ଥାଏ। ଜଣେ ଛାତ୍ରକୁ "ତମେ ଭଲ ଉତ୍ତର ଦେଇଛ" କହିଲେ ଯେଉଁ ସୁଫଳ ମିଳେ, ତୁମେ ଦେଇଥିବା ଉତ୍ତରର ଶୈଳୀ ଖୁବ୍ ଚମତ୍କାର କହିବାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳେ। ସେହିପରି "ତୁମେ ଭଲ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରି ନାହଁ" କହିବା ଅପେକ୍ଷା "ତମ କାମରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ହିସାବଗତ ଭୁଲ ରହିଯାଇଛି" ପ୍ରକାଶ କଲେ ଫଳାଫଳରେ ଅବଗତି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୁଏ। ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭଲ କରିଛି ଏବଂ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖରାପ କରିଛି, ସେପରି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣ ଦିଆ ନ ଗଲେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରଟି କମାଇ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରଟିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୃତୀୟରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲାବେଳେ ତାହା ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବର୍ଣ୍ଣନାବହୁଳ ହେଲେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ । ଧରାଯାଉ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଲିଖିତ ଉତ୍ତର । ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନବେଳେ କେବଳ ଏକ ସମୀକ୍ଷାଧର୍ମୀ ଶବ୍ଦ (ଯଥା-ସନ୍ତୋଷଜନକ) କହିଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବିକାଶପାଇଁ ଉତ୍ତର ଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରେ ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଧରାଯାଉ ଉତ୍ତରର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ପରୀକ୍ଷକ ଉତ୍ତର ଦେବା ବିଷୟବସ୍ତୁର ଅବତାରଣା, ସଂଯୋଜନା, ମୌଳିକତା, ସ୍ପଷ୍ଟତା ଓ ଶୈଳୀକୁ ବିଚାରକୁ ନିଅନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲାବେଳେ ଉତ୍ତରଟି କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗରୁ ଅତି ଭଲ ହୋଇଛି, କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭଲ ହୋଇନି ଏବଂ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭାବ ରହିଯାଇଛି, ତାହାର ସବିଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବା ଉଚିତ । ସେହିପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ତାହାର ନିର୍ଭୁଲତା, କ୍ଷିପ୍ରତା, ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖତା ଏବଂ ନୂତନତ୍ୱକୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସୁତରାଂ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ ଅନ୍ୟକୁ ଅବଗତ କରାଇଲା ବେଳେ ଏ ପ୍ରତିଟି ଦିଗର ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା ଜଣାଇବା ଉଚିତ । ମୋଟ ଉପରେ କେବଳ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣନାଭିତ୍ତିକ ଫଳାଫଳର ସୂଚନା ଦେବା ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଚତୁର୍ଥରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲା ବେଳେ ସମୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ । ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହେବାର ପରେ ପରେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବା ଉଚିତ । କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳ ଅବଗତି ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ କମ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ରହିବ ଭଲ । "ତମେ ଗତ ବର୍ଷ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଗୀତ ଗାଇଥିଲ" ଏପରି ମନ୍ତବ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ କମ । ସେହିପରି ଦଶ ବର୍ଷ ତଳେ ସଂପାଦିତ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ମନ୍ତବ୍ୟ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶେଷ ହେବା ପରେ ପରେ ତାହାର ଦୋଷଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଇ ଫଳାଫଳ ଅବଗତ କରାଗଲେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲାବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଛି, ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲାମାନେ ବଣଭୋଜିରରେ ହସଖୁସିରେ ମାତିଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ପାଠ୍ୟଗତ ପରୀକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ନ ଥାଇପାରେ । ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ନ ଥାଇ ହଠାତ୍ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାଷାରେ କହିଲେ ଫଳାଫଳର ଅବଗତି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା କିପରି ଅଛି ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ବିଚାର କରି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ। ତା ନହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରତିଭ ହୋଇ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକଲା ଭଳି ଏଣୁତେଣୁ କହିବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ସମୀକ୍ଷାକୁ ଆଦୌ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ। ଫଳତଃ ଫଳାଫଳର ଅବଗତି ମୂଲ୍ୟହୀନ ହୋଇପଡ଼େ।

ଷଷ୍ଠରେ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲାବେଳେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସ୍ପଷ୍ଟତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ। ସରଳ ଓ ଶ୍ଳେଷହୀନ ଭାଷାରେ ଫଳାଫଳର ଅବଗତି ପ୍ରଭାବଶୀଳ ହୁଏ। ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଳିଷ୍ଟ ଭାଷା, ବହୁ ଅର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ଓ ଆଳଙ୍କାରିକ ପରିପ୍ରକାଶ ମନ୍ତବ୍ୟଟିକୁ ଜଟିଳ କରିଥାଏ। ସେଥିରୁ ବହୁ ଅର୍ଥ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିଲେ ପ୍ରକୃତରେ ସମୀକ୍ଷକ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିପାରେନାହିଁ। ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲେବେଳେ ଅସ୍ପଷ୍ଟତା ଦୁର୍ବୋଧ୍ୟତା ପରିହାର କରିବା ଉପଯୋଗୀ ହେବ। ଯାହାକୁ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଉଛି ସେ ମନ୍ତବ୍ୟଟି ବୁଝି ନ ପାରିଲେ ମନ୍ତବ୍ୟର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇଲା ବେଳେ ଯେପରି ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ପରିପ୍ରକାଶ ଆବଶ୍ୟକ। ସେହିପରି ଅଣକୁଶଳୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନା କୁଶଳୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ ମନ୍ତବ୍ୟର ଭାଷାଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ।

ପରିଶେଷରେ ଫଳାଫଳ ଅବଗତିପାଇଁ ମନ୍ତବ୍ୟଟି ସଠିକ ଓ ନିର୍ଭୁଲ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ। ଖାମଖେୟାଲୀଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟଟିର ତରବରିଆ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ହଠାତ୍ ଅମୂଳକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ଗ୍ରହଣଦାତା ମନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣଦାତାର ଆସ୍ଥା ରହେ ନାହିଁ। ଏହାଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କ୍ଷତି ହୁଏ। ସୁତରାଂ ଭଲଭାବରେ ଆନ୍ତରିକତାର ସହିତ ଓ ମନନଶୀଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରି ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିର୍ଭୁଲ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅନେକ ସମୟରେ କମ୍ ଜିନିଷକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆମେ ତରବରିଆ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଫଳରେ ସମୀକ୍ଷା ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୀକ୍ଷା ନ କରି ଯଥୋଚିତ ଓ ଉପଯୋଗୀ ଫଳାଫଳ ଜଣାଇବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଓ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନପରି ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମତାମତ ପ୍ରକାଶ ଓ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ଏକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧାରାବାହିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କେବଳ ଉଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରି ନ ଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମତାମତ ଦିଅନ୍ତି । ମନ୍ତବ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉନା କାହିଁକି, କେତେକ ବିଶେଷ ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଆଶାନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଆଲୋଚିତ ନୀତି ଗୁଡ଼ିକର ସାରାଂଶ ନିମ୍ନମତେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପଯୋଗୀ ଫଳାଫଳ	ଅନୁପଯୋଗୀ ଫଳାଫଳ
୧. ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ	୧. ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅପଦସ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ
୨. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ (Specific)	୨. ମୋଟାମୋଟି (General)
୩. ବର୍ଣ୍ଣନାଭିତ୍ତିକ	୩. ପ୍ରଶଂସା ବା ନିନ୍ଦାମୂଳକ
୪. ସମୟୋଚିତ	୪. ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ
୫. ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ପ୍ରଦତ୍ତ	୫. ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ନ ଥାଇ ପ୍ରଦତ୍ତ
୬. ସ୍ପଷ୍ଟ	୬. ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ବହୁ ଅର୍ଥବୋଧକ
୭. ସଠିକ୍ ଓ ନିର୍ଭୁଲ	୭. ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ

□□□

ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରିବା ସମ୍ପର୍କରେ

ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ ଘଟାଇ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି କରିବା ଏକ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ଘଟଣା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମାନବିକ ସମ୍ବଳ ବିକାଶ ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ବାଧା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିକଳ୍ପନାରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାର ସୁଯୋଗ ଦେବା, କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ଇତ୍ୟାଦିର କଥା ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ମନକୁ ଆସେ । ମାତ୍ର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଯେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟବହାରିକ ଉପାୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଲୋକ-ଆଲୋଚନା ସ୍ତରକୁ ଆସିନାହିଁ । ବ୍ୟବହାର-ବିଜ୍ଞାନୀର ଗବେଷଣାଗାରର ଶିକୁଳିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଓ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ସଂସ୍ଥାର ପରିଚାଳକ ଏବଂ ନୀତି-ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ପାଖକୁ ଆସିପାରିଲେ ମାନବିକ ସମ୍ବଳ ବିକାଶ ନିଶ୍ଚୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀ ଗଠନରେ ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନ ଖୁବ୍ ଭଲ କାମ କରେ। ତାହା ହେଉଛି ସଂସ୍ଥାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା। ଆମ ଜୀବନରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଭୂମିକା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି। କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପରିଚାଳକ ବା ସୁପରଭାଇଜରର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଯେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ-ଏହା ଅନେକ ହୁଏତ ଚିନ୍ତାକରି ନଥିବେ। ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ପରିଚାଳକ ନିଜ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜର ଜ୍ଞାତସାରରେ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କର୍ମକୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବହୁ ପରିଚାଳକଙ୍କର ଧାରଣା ସେମାନଙ୍କ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ ବିଷୟରେ ବେଶୀ ଭଲ ନଥାଏ। ସେମାନେ ନିଜ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ, କୁଶଳତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ହ୍ରାସପାଏ। ଶିକ୍ଷାୟତନରେ ମଧ୍ୟ ଏ ନୀତିଟି କାମକରେ। ଅନୁନ୍ନତ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଆସିଥିବା ପିଲାଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ଭଲ ନ କରିବାର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ଥାଇପାରେ। ମାତ୍ର ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୋଇପାରେ ଯେ ଶିକ୍ଷକ ତାଠାରୁ ଭଲ ଫଳ ଆଶା କରୁନାହାନ୍ତି। ପିଲାଟି ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହେଲେ ପିଲାଟିର ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବ। ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି, ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାବୃଦ୍ଧିରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଛି। ପାରିବାରିକ ଦୁଃସ୍ଥତାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ସେପରି ପରିବାରରୁ ଆସିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର କର୍ମକୁଶଳତା ପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ପୋଷଣ କରିବା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନୁହେଁ ସାମୂହିକ ବିକାଶ ସାଧନରେ ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜଣେ ପରିଚାଳକ ବା ମ୍ୟାନେଜର ତାର ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିଛି ଏବଂ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରଛି ତାହା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କର୍ମକୁଶଳତା ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। ଜଣେ ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସୃଷ୍ଟିକରିବାର ଦକ୍ଷତା। ପ୍ରଭାବହୀନ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କ ମନରେ ସେପରି କିଛି ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନ ଥାଏ। ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ତାର ପରିପୂରଣ ଦିଗରେ ନିଜର ଜ୍ଞାତସାର ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ କାମ କରନ୍ତି।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଚାରୀ ସଂପର୍କରେ ମ୍ୟାନେଜରର କିଛି ଉଚ୍ଚପ୍ରତ୍ୟାଶା ନାହିଁ- ଏ ଧାରଣା କର୍ମଚାରୀ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଲେ ତାହା ଏକ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ। କର୍ମଚାରୀର କର୍ମକୁଶଳତା କମିଥାଏ, ଫଳରେ ମ୍ୟାନେଜରର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପୁଣି କମିଯାଏ। ଫଳରେ କର୍ମଚାରୀର କର୍ମ କୁଶଳତା ଅଧିକ କମେ। ଏହିପରି ଆକାରରେ ପରିସ୍ଥିତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ଖରାପ ହୁଏ।

ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଉଛି ନୂତନ ମ୍ୟାନେଜର ଆଣିବା। ନୂତନ ପରିଚାଳକ ଜଣକ ପରିସ୍ଥିତି ବୁଝି ନିଜର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଚାରିତ କରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସୁଧାରିନେଇ ପାରନ୍ତି। ମୋଟଉପରେ ନୂତନ ବିଶ୍ୱାସବୋଧର ସୃଷ୍ଟି ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ। ଅବଶ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନେ ପୂର୍ବ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ କର୍ମକୁଶଳତା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହରାଇ ବସିଥିଲେ ନୂତନ ପରିଚାଳକ ପକ୍ଷରେ ଉଚ୍ଚପ୍ରତ୍ୟାଶା ଗଠନ କରିବା କଷ୍ଟକର। ସୁତାରାଂ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ମ୍ୟାନେଜରକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇ ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ-ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ପରିଚାଳକର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଏକ ଅଭିନବ ରୂପଦେବ। ଏଠାରେ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ ସମସ୍ତ କର୍ମଦକ୍ଷତା ହରାଇ ବସିଥିବା କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କୁ ବରଖାସ୍ତ କଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ? ବରଖାସ୍ତ କରାଇବା ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁସ୍ଥଳରେ ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞ ଉପାୟ ନୁହେଁ। କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ଚାପ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ମିଳିବାରେ ବାଧା ଥାଇପାରେ। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ବରଖାସ୍ତ କରିବାରେ ପ୍ରତିବଂଧକ ଥାଇପାରେ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନବିକ ସମ୍ବଳର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ବିକାଶ ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦକ୍ଷତାର ସନ୍ଧାନରେ

ଆଧୁନିକ ମଣିଷକୁ ହେତୁବାଦୀ (rationalist) ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଉଥିବାରୁ ହେତୁବାଦକୁ (rationalism) ଜୀବନରେ ଏକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି । ମଣିଷ ନିଜର ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ସହଜ କରିବ, ପରିବେଶକୁ ଉନ୍ନତ କରିବ ଏବଂ ହେତୁବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବ-ଏହି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଖୁବ୍ ଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ। ହେତୁବାଦ ପରିଚାଳିତ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର କୃତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ହେତୁବାଦର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତ ହେଲେ ହେଁ ହେତୁବାଦର ଯେ ଏକ ପରିସୀମତ୍ୱ (Limitation) ରହିଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖୁବ୍ ନିକଟ ଅତୀତରେ ପିଟର୍ସ ଏବଂ ୱାଟର୍‌ମ୍ୟାନ୍‌ଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ (In Search of Excellence) ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଲେଖକ ଦୁଇଜଣ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଅତିବେଶି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଓ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ବିକାଶ କୌଶଳର ଗବେଷଣା କରି ଏକ ନୂତନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ଲୋକମାନଙ୍କ କର୍ମାଭିମୁଖତା ବୃଦ୍ଧିକରି, ଗବେଷଣା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ଏବଂ ମିଳୁଥିବା ସମ୍ବଳର ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟବହାର କରି ଉତ୍କର୍ଷ ଓ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାରେ ଖୁବ୍‌ବେଶି ଅଗ୍ରଗତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ ହେତୁବାଦୀ (rational) ମଡ଼େଲ ଅପେକ୍ଷା ହେତୁବାଦୀଭିନ୍ନ (nonrational) ମଡେଲ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ପରି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶରେ ଯେଉଁ ମଡେଲର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ରହିଛି, ଭାରତପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶରେ ସେ ନମୁନାଟି କାର୍ଯ୍ୟ ନକରିପାରେ। ତଥାପି ହେତୁବାଦର ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଆଲୋଚନା କଲେ, କେତୋଟି ଉପେକ୍ଷିତ ଦିଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍‌ଧ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ ହେତୁବାଦୀ ମଡ଼େଲ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ରକ୍ଷଣଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ କୋର୍‌ରେ କରାଯାଇଥାଏ। ପ୍ରତିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଆର୍ଥିକ ବିନିଯୋଗ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଲାଭର ବିଚାର (cost and benefit analysis)

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବା ଫଳରେ ବହୁ ସୃଜନାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ କାଟ ଖାଇଯାଏ । ଆମେରିକାରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇଥିବା ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ ବିଭିନ୍ନ ନବ ପରିକଳ୍ପିତ ପଦକ୍ଷେପମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ପିଟର୍ସ ଏବଂ ଓ୍ବାଟର୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଦେଖାଇଛନ୍ତି ଯେ (cost benefit analysis) ଅନୁସାରେ ଏମାନଙ୍କର ଅଧାରୁ ବେଶି ପଦକ୍ଷେପ କନ୍ମନେଇ ପାରିନଥାନ୍ତା ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ହେତୁବାଦୀ ପନ୍ଥାର ଦୃଢ଼ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ବେଳେ ବେଳେ ଅର୍ଥହୀନ ବିଚାରହୀନ ମୂଲ୍ୟାୟନର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗଟି ବାଦ୍‌ପଡ଼ି କେବଳ ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ ଦିଗଟି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଯୁଦ୍ଧରେ ଶତ୍ରୁପକ୍ଷର କେତୋଟି ଶବ ମିଳିଛି, କେବଳ ତାକୁ ବିଚାର କରି ବିଜୟର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଯେପରି ଅର୍ଥହୀନ, କୌଣସି ସଂସ୍ଥା କେବଳ "ସଂଖ୍ୟା"କୁ ସର୍ବସ୍ୱକରି ନିଜର ପ୍ରଗତିଶୀଳତାର ସୂଚନା ଦେବା ଯେପରି ବିଚାରହୀନତା । କିନ୍ତୁ ହେତୁବାଦୀ ପନ୍ଥାରେ ଏପରି ଘଟିଥାଏ ।

ହେତୁବାଦୀ ପନ୍ଥାର ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି କ୍ଷତିଦର୍ଶୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟ ସଂସ୍ଥାର ଅର୍ଥବିଭାଗର ଉଚ୍ଚ କର୍ମଚାରୀମାନେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପର ବୈଷୟିକ ଏବଂ ସୃଜନାତ୍ମକ ଦିଗ ନ ବୁଝି କେବଳ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଗ୍ୟାସ କର୍ପୋରେସନର ଅର୍ଥ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ତୈଳ ସନ୍ଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ଜ୍ଞାନ ନଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କେବଳ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ବିଚାରକରି ତା ଉପରେ ମତାମତ ଦେବାଫଳରେ ବହୁ ସମ୍ଭାବନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟେ ।

ହେତୁବାଦୀ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ସଙ୍ଗଠନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଅଭିଯାନପ୍ରତି ଘୋର ସଂଶୟ । ହେତୁବାଦର ଏକ ସଂସ୍କରଣ ପରୀକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଆଦୌ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ନାହିଁ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାପଦ୍ଧତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀପ୍ରତି କଠୋର ମନୋଭାବ ପୋଷଣକରେ । ସାଧାରଣତଃ ହେତୁବାଦୀପନ୍ଥାରେ "ଭୁଲଭଟକା ନ କରିବା" ଉପରେ ଖୁବ୍ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଗୋଟିଏ ବହୁ ଚାଳିତ ଏବଂ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତୁ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଉ, କିନ୍ତୁ ନୂଆ ଜିନିଷଟିଏ ଚେଷ୍ଟା କରିବାର ଅର୍ଣ୍ଣୀପତ୍ସା ନେଇ୍, ସମସ୍ୟା ଅସୁବିଧା ଓ ଭୁଲ୍‌ଭଟକା ନ ହେଉ-ଏହା ସଂସ୍ଥାର ମୌଳିକ ନୀତି ରହେ । କିନ୍ତୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିରେ ଅଭୁତପୂର୍ବ ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପର୍ଯ୍ୟାବେକ୍ଷଣ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସବୁ ସଂସ୍ଥାରେ ବହୁତ ଭୁଲଭଟକା ହୋଇଛି । ବେଳେବେଳେ ଗୋଳମାଳିଆ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ତଥାପି ନୂଆନୂଆ କିନିଷର ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ଆବେଗ ଓ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ବଳବତୀ ହୋଇଛି ।

ନୂଆ ନୂଆ କିନିଷର ପରୀକ୍ଷା ନ କରିବାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟିହେଲେ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ ଜଟିଳତା ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନହୀନତା ଦେଖାଦିଏ । କ୍ଷତିର ସାମାନ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ହାତକୁ ନିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଏକ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଯେ କୌଣସି ଦେଶର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବିଭାଗ କେତେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେବ, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସରଞ୍ଜାମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗତାନୁଗତିକ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ରର ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ହେବ ସିନା, କିନ୍ତୁ ସନ୍ଧିସନ୍ଧି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନୂତନ କୌଶଳ ଓ ନୂତନ ସରଞ୍ଜାମର ଅଭାବ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ବିପନ୍ନ କରିବ ।

ମୋଟଉପରେ ହେତୁବାଦୀ ମାର୍ଗ ଆପାତତଃ ବୁଦ୍ଧିସମ୍ମତ ଓ ଆଧୁନିକ ଭାବଧାରାପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ମନେହେଲେ ହେଁ ଉତ୍କର୍ଷ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏହାର ଭୂମିକା ସୀମିତ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ହେତୁବାଦର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂସ୍ଥା ନିଜର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ କରିପାରିବ । ଏ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସୃଜନଧର୍ମୀ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ କଠୋରତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଚଳତା (fluidity) ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମ୍ୟାନେଜର ବା ପରିଚାଳକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଜରେ ମିଶନ୍ତି ଏବଂ ଅନୌପଚାରିକଭାବେ (informally) ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ କାମ କରିପାରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମର ଯୋଜନା କଲାବେଳେ ଏହି କାମ ସମ୍ପର୍କରେ ଆବଶ୍ୟକ ପାରଦର୍ଶିତା ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଏକାଠି କରି କାମ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ନିଜ ଅଧୀନସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଗହଣକୁ ଆସି କ'ଣ ଚାଲିଛି ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାବୁଝି କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ପଦାଧିକାର ସମ୍ପର୍କୀୟ କଠୋରତାକୁ ଜୋର୍ ନ ଦେଇ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ସଂସ୍ଥାର ବହୁ ପରିଚାଳକ ଏପରି ଆଦର୍ଶର ଅନୁଗାମୀ ।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳକମାନେ ଏକ ସମୟରେ ଗୁଡ଼ିଏ କାମ ହାତକୁ ନ ନେଇ ପରସ୍ପର ସମ୍ପର୍କଥିବା ଅଳ୍ପ କେତୋଟି କାମ ହାତକୁ ନିଅନ୍ତି । ଏ କାମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂଯୋଗକାରୀ ସୂତ୍ରଟି ଖୋଜିବାହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ଏ କାମସବୁରେ ଦକ୍ଷତାଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରକରି ସେଗୁଡ଼ିକରୁ ସୁସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ସାନ ସାନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭିନ୍ନ ହେଲେ ଭିନ୍ନ ଲୋକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରାଯାଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଖୁବ୍ ସୀମିତ ସଂଖ୍ୟକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ପରିଚାଳକମାନେ କର୍ମତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି ।

କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଲକ୍ଷ୍ୟନେଇ କାମକଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିକୁ ପୂରଣ କରିବା ଏବଂ ନୂତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ତତ୍ପରତା ରହିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କାମର ଗତିଶୀଳତା ଓ ବ୍ୟାପକତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନର କାମ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରିବା ଏବଂ ଏ ନୀତିରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ କାମକୁ ହାତକୁ ନେବାରେ ଆଗ୍ରହ ଥାଏ ।

ସଫଳତାର ସ୍ୱାଦୁ ଆସ୍ୱାଦନ କରିଥିବା ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ବିଶିଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ ହେଉଛି କର୍ମାଭିମୁଖୀ ପରିବେଶ । ଏହି ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକରେ ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ଥାଏ ଏବଂ ବିଫଳତାର ଭୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ରାସ କରି ନଥାଏ । ବରଂ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କୌଣସି କାମକୁ ହାତକୁ ନନେବାରେ ହିଁ ବେଶି କ୍ଷତିହୁଏ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଓ ନୂତନ କୌଶଳର ପରୀକ୍ଷା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସ୍ତରରେ ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହୁଏ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଲାଭକ୍ଷତିର ଅର୍ଥନୈତିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏ ପନ୍ଥାରେ ଯେ ସାମୟିକ ଭୁଲ୍ ଭଟକା ଏବଂ କ୍ଷତି ନହୁଏ, ସେ କଥା ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ନୂଆ ଜିନିଷର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ଓ ପ୍ରସାର କରିବାର ବଳବତୀ ଇଚ୍ଛା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦିଏ । ଏହିଭଳି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଅର୍ଥନୈତିକ ସାଫଲ୍ୟର ନମୁନା ହୋଇ ନାହାନ୍ତି, ମାନବ ଦକ୍ଷତାର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚକ ରୂପେ ନିଜର ସ୍ୱାକ୍ଷର ଦେଇପାରିଛନ୍ତି ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିକାଶର ସୋପାନ

ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିକରିବାରେ ପରିଚାଳକ ବା ମ୍ୟାନେଜରମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ! ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପରିଚାଳକମାନେ ଏ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଅପରିପକ୍ୱ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଦାୟୀ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ପରିଚାଳକମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା କମ୍‌ଥିଲେ ଏ ପ୍ରକାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇବା ଏକ ସହଜ ପନ୍ଥା ହୋଇପଡ଼େ । ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିକରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ମ୍ୟାନେଜରମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାର ନିଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ ।

କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିକରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିଚାଳକମାନେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜକୁ ପଚାରିବା ଉଚିତ । ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର କେଉଁ ଦିଗଟିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ? ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ, ପରିଚାଳକ ଆଗରେ କି ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିଛି ? ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନର ଜଣେ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା, ଅନୁପସ୍ଥିତି, ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇବାର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ବ୍ୟବହାର, ନଷ୍ଟକରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୌଣସି ଏକ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ତାଙ୍କ ବିଭାଗର ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଲେଖାଶୈଳୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣାର ଉଚ୍ଚ ମାନଦଣ୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିପାରନ୍ତି । ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱଟି ଠିକ୍ ରୂପେ ସ୍ଥିର ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ବୁଝିପାରିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହଜ ହୁଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କର୍ମକୁଶଳତାର ମାନଦଣ୍ଡ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ସୂଚାଇବା ପରିଚାଳକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବିକ୍ରିକରିବାର ଭଲ ରେକର୍ଡ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? ଭଲ ପ୍ରଶାସନ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ପରିଚାଳକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପ୍ରାଥମିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଜଣେ ବିକ୍ରୟକାରୀକୁ ଭଲ ବିକ୍ରିକରିବା ଉଚିତ କହିବା ଅପେକ୍ଷା ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ଦଶଟିକରି ଜିନିଷ ବିକିଲେ ତା'ର ଦକ୍ଷତା ସୂଚିତ ହେବ ବୋଲି କହିବା ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମକୁଶଳତାର କେଉଁ ସ୍ତରରେ କର୍ମଚାରୀଟି ରହିଛି ତାହା ଜାଣିବା ଉଭୟ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ପରିଚାଳକ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବପର ହେବ । ଅସ୍ପଷ୍ଟ ମାନଦଣ୍ଡର ସୂଚନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଇ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ପରିପକ୍ୱତାର ମାନଦଣ୍ଡ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ପରିପକ୍ୱତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣର ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି କର୍ମଚାରୀଟି କେଉଁ ସ୍ତରରେ ରହିଛି ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା । କାର୍ଯ୍ୟର ଯେଉଁ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ପରିଚାଳକଙ୍କର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ସେ ଦିଗରେ କର୍ମଚାରୀଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ କିପରି, ପରିପକ୍ୱତା ଦର୍ଶାଉଛି ? କର୍ମଚାରୀଟି ନିକର ଦାୟିତ୍ୱ କିପରି ନିର୍ବାହ କରୁଛି ? ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଅଭୀପ୍‌ସା କେତେ ? ପରିପକ୍ୱତାକୁ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର ନ କରି ସମ୍ପୃକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ଅନୁଯାୟୀ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ । କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଲେଖା-ଶୈଳୀର ଉନ୍ନତି ପରିଚାଳକଙ୍କର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ଲେଖା-ଶୈଳୀରେ କର୍ମଚାରୀକଣକ କି ପରିପକ୍ୱତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି, ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିପକ୍ୱତାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଇଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି ପଚରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରେ । ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କେତେଦୂର ଭଲରୂପେ କରିପାରୁଛି ? କାମଟି କଲାବେଳେ ତାକୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ? ନିକର କାମନେଇ ତାକୁ ଖୁସି ଲାଗୁଛି କି ନାହିଁ ? ଏହିପରି କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି କିଛିଟା ଧାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବ ନାହିଁ । ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ତାଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କର୍ମଚାରୀ କଣଙ୍କର ଅତୀତର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି କରିଛି ? ଉନ୍ନତମାନ ବା ନିମ୍ନମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛି କି ? ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ତାଲିମ ଓ ଜ୍ଞାନ ଲୋକଟିର ଅଛି କି ?

ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଇଚ୍ଛା ବା ଅଭୀପ୍‌ସା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ । ଲୋକଟିର ଆଗ୍ରହ କେତେ ? ଲୋକଟି ଉତ୍ସାହୀ କି ଉତ୍ସାହହୀନ ? କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଲୋକଟିର ଆନୁଗତ୍ୟ କେତେ ? ଲୋକଟି କାମକଲାବେଳେ ତାକୁ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ କି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କାମଟିକୁ ସାରିଦେଲେ ଦାୟିତ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତ୍ରୁଟିଲାବୋଲି ମନେକରେ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମନରେ ରଖି କର୍ମଚାରୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ କର୍ମଚାରୀର ଅର୍ଭୀପ୍‌ସା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ମିଳେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ପରିପକ୍ୱତା ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କଲାପରେ ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ କର୍ମଚାରୀର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ କମ୍ ଥିଲେ କର୍ମଚାରୀଟି ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଅନିଚ୍ଛା ଦର୍ଶାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଚାଳକ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି କରି ଏବଂ କର୍ମଚାରୀର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୂରାପୂରି ତଦାରଖକରି କର୍ମଚାରୀଟିର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କର ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ନ ଥାଏ, ତେବେ ପରିଚାଳକକଣକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ବୁଝାଇ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବିକାଶ ସାଧନରେ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଥାଇ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାର ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ, ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟହୁଏ ଉକ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମ୍ୟାନେଜର ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସହିତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନକରି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମନରେ ଯେପରି ନିରାପତ୍ତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ସେ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପରିପକ୍ୱତା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବା କର୍ମଚାରୀର ଦକ୍ଷତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଇଚ୍ଛା ପ୍ରଚୁର ଥାଏ । ଫଳରେ ମ୍ୟାନେଜର ଏଭଳି ପରିପକ୍ୱ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରନ୍ତି ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବାର କଥା ଯେ ପରିପକ୍ୱତାର ସ୍ତରକୁ ଚାହିଁ ପରିଚାଳକଙ୍କର ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ପରିପକ୍ୱତାର ସ୍ତରକୁ ବିଚାର ନକରି ସବୁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ପ୍ରକାର ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମାନବିକ ସମ୍ବଳ ବିକାଶର ସହାୟକ ନୁହେଁ ।

ପରିପକ୍ୱତାର ବୃଦ୍ଧି

କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ହେଲେ ମ୍ୟାନେଜର କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତାର ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ନିଜର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ମ୍ୟାନେଜର ନିଜର ଅନୁଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିଲେ ଯେ କେତେଜଣ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ କମ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କର୍ମଚାରୀଟି ବିଭାଗୀୟ ବଜେଟ୍ ଠିକ୍‌ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁ ନଥିଲେ ସେ ଦିଗରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଚାରୀକଣଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ମ୍ୟାନେଜର କର୍ମଚାରୀଟିର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିରେ ଉଦ୍ୟମ କରିପାରନ୍ତି ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାପାଇଁ ପରିଚାଳକଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମେ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟମାନ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ । ପ୍ରଚଳିତ ବଜେଟ୍‌ର ଅନୁଶୀଳନ, ମାନବିକସମ୍ବଳର ମୂଲ୍ୟାୟନ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ବଳର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ, ଚଳିତ ଖର୍ଚ୍ଚବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ବିଗତ ବର୍ଷର ବଜେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଅନୁଧ୍ୟାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପରିଚାଳକଙ୍କୁ ଦେଖାଇଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ସମାହିତ ହେବ । ଦେଖାଇବା ଏବଂ ବୁଝାଇବା ଶୈଳୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ କର୍ମଚାରୀର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଏ । ଏଭଳି ଶୈଳୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ସ୍ୱର ସ୍ପଷ୍ଟ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ପରିଚାଳକକଣଙ୍କ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କର୍ମଚାରୀକଣଙ୍କ ଅଧିକ ପରିପକ୍ୱତା ହାସଲକରି ଯୋଗ୍ୟହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କ ପିଠିରେ ହାତ ପକାଇ ଆନ୍ତରିକତାର ଆଭାସ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଶୈଳୀରେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ପରିଚାଳକ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିକରି ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ କେତେକ ସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ଧୀରେ ଧୀରେ କର୍ମଚାରୀକଣଙ୍କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲାବେଳେ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅତୀତରେ କର୍ମଚାରୀକଣକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୁଏ । ତା'ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ଆବଶ୍ୟକ । ପରିବାରରେ ଛୋଟ ପିଲାଟି ହେଉ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ, ବିକାଶ ସୋପାନର ଏକ ସ୍ତରରେ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର ସମୟରେ କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ସୀମିତ ରଖାଯିବା ଉଚିତ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନାଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ କର୍ମଚାରୀ ହାତକୁ ଟେକି ଦେବା ବିଜ୍ଞତାର ସୂଚକ । ଆଠ ବର୍ଷର ଛୋଟ ଝିଅକୁ ବାସନ କିପରି ଧୋଇବାକୁ ହୁଏ-ସେପରି ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଚୀନାବାସନ ନ ଦେଇ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବାସନ ଓ ପୁରୁଣା ବାସନ ଦେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ । ସୁତରାଂ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ହିସାବକରି ପରିମିତ ପରିମାଣର କ୍ଷତି ସମ୍ଭାବନାଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ରମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ

କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ସହଜସାଧ୍ୟ ମାର୍ଗ ନୁହେଁ। ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇ ଦେଇ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ସେପରି କାମ କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ନ କରି ପରିଚାଳକଜଣଙ୍କ ଗଭୀର ଆଶା ନେଇ ବସିଲେ ଫଳାଫଳ ବିପରୀତ ହୋଇଥାଏ। କର୍ମଚାରୀଜଣକ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ଶାସ୍ତିବିଧାନର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି। ମ୍ୟାନେଜର ଯଦି ମନେ ମନେ ଧରି ନିଅନ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କୁ ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କହିଦେଲେ ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ, ଦଶଦିନ ପରେ ବିରକ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତିର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟିପାରେ। ଦଶଦିନ ପରେ ହୁଏତ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଅତି ନିମ୍ନଧରଣର ବଜେଟ୍‌ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ବଜେଟ୍‌ରେ ବହୁ ତ୍ରୁଟି, ବହୁ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ରହିଛି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କ କେବଳ ଅପମାନିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମାନସ୍ଥିତିର ବିଚ୍ୟୁତି ଘଟେ।

ପରିଚାଳକମାନେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନୂଆକାର୍ଯ୍ୟଟି ହାତକୁ ନେଇ ତାକୁ ଏକାଥରକେ ସର୍ବାଙ୍ଗସୁନ୍ଦର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି। ଫଳତଃ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବାକୁ ଦେଲେ, ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିଟି ଅଗ୍ରଗତି ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

ଶିଶୁଟି କିପରି ଚାଲିଶିଖେ- ତା'ର ବିଚାର କରାଯାଉ। ପିଲାଟିର ହାତଧରି ଠିଆ କରାଇ ଦେଇ ତାକୁ 'ଚାଲ୍' ବୋଲି କହିଦେଲେ ସେ ଚାଲିବ ନାହିଁ। ପିଲାଟି ପଡ଼ିଯିବ ଏବଂ ତା'ର ପଡ଼ିଯିବା ଦେଖି ଆମେ ଯଦି ଗାଳିଦେଉ ତେବେ ଶାସ୍ତି ଭୟରେ ପିଲାଟି ଚାଲିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ ପିଲାଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ଠିଆ ହେବାକୁ। ପିଲାଟି ଠିଆ ହୋଇ ଦୁଇ ତିନି ସେକେଣ୍ଡ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିଜର ଖୁସି ସୂଚାଉ ଏବଂ ପିଲାଟିକୁ ଆଦର କରୁ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଡାକି ତା'ର ଠିଆହେବା ଦେଖାଉ, ପରେ, ପିଲାଟି ଠିଆହୋଇ ଟେବୁଲଟି ଧରିଲେ, ଆହୁରି ଅଧିକ ଖୁସି ଦେଖାଉ। ପିଲାଟିକୁ କୋଳେଇ ନେଇ ନିଜର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରୁ। ସେହିପରି ପାଦେ ଦୁଇପାଦ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେଉ। ସ୍ଥୂଳତଃ ଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ, ପିଲାଟିର ଛୋଟ ଛୋଟ ସଫଳତା ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଚାଲୁ। ଏଇ କ୍ରମିକ ଗତିରେ ଶିଶୁ ତା'ର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚାଲିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ଆୟତ୍ତ କରିବସେ।

ଏହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପରିପକ୍ୱତାର ସ୍ତରକୁ ନେବାକୁ ହେଲେ ଏକ କ୍ରମିକ ରୀତିରେ ଗତି କରିବାକୁ ହେବ। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କହିବାକୁ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଖାଇ ଦେବାକୁ ହେବ କଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତାପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବାକୁ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଦାୟିତ୍ୱର ପରିମାଣ ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟର୍ଥତାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ହୋଇପାରେ । ତୃତୀୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ଯେତେବେଳେ ସେ କିଛି କିଛି ଆଶାନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଦେବା, ଧୀରେ ଧୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ମାତ୍ରା କମାଇ ଦାୟିତ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରିବା ଏବଂ ଭଲରୂପେ ସମ୍ପାଦିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆନ୍ତରିକତା ଦର୍ଶାଇବା ତିନୋଟି କ୍ରମିକ ସ୍ତର । ଏଠାରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟଟି ହେଉଛି ଅତି ବେଶି ଦାୟିତ୍ୱ ଅତିଶୀଘ୍ର ହସ୍ତାନ୍ତର ନକରି ସାବଧାନତାର ସହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । କହିବା ଓ ଦେଖାଇବାର ପ୍ରଥମ ସ୍ତରଟି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଛାଡ଼ିଦେଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଆସିଲେ ପରିଚାଳକ ସଫଳ ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ମ୍ୟାନେଜର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନ ସ୍ତରରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଅର୍ପଣ ସ୍ତରକୁ ଆସିବା ବିଧେୟ । ଅଧିକନ୍ତୁ କର୍ମଚାରୀଜଣକ ଆଶାନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମ୍ୟାନେଜର ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସୂଚନା ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବରଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ଭାବଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ହକଦାର ହେବାପୂର୍ବରୁ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଲେ, ନିଜର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବାର ଅଭୀପ୍‌ସା ବାଧା ପାଏ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ଏ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବୁଝାଇବେ ଏବଂ ଦେଖାଇଦେବେ । ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଜଣକ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ, ମ୍ୟାନେଜର ତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ମ୍ୟାନେଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଯେଉଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିଲା ତାକୁ କମାଇ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଜଣଙ୍କୁ ଅଳ୍ପରୁ ମଧ୍ୟମଧରଣର ଏବଂ ମଧ୍ୟମଧରଣରୁ ବେଶି ଦାୟିତ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରିପାରନ୍ତି । ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ସୁଚିନ୍ତିତ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏବଂ ସେ ନିଜେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାପାଇଁ ଆଗଭର ହେବେ । ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥାର ସୁବିନିଯୋଗ କେବଳ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱ

ମାନବିକ ସମ୍ବଳ ବିକାଶର ପରିକଳ୍ପନା ଏକ ପୃଥକ୍ ଯୋଜନା ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ଏକତ୍ରିତ (Packaged) ପ୍ରକଳ୍ପମାନଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ । ପ୍ରତି ସଂସ୍ଥାର ସଫଳତା କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ନୁହେଁ, ସଂସ୍ଥାର ମାନବିକ ସମ୍ବଳର ସୁସମଞ୍ଜସ ବିକାଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପରିବାର ହେଉ ବା ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ହେଉ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ ବା ଶିଳ୍ପାୟତନ ହେଉ, ପ୍ରତି ଅନୁଷ୍ଠାନର ସ୍ୱଳ୍ପ ମିଆଦୀ ଓ ଦୀର୍ଘ ମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ମାନବିକ ସମ୍ବଳର ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ମାନବିକ ସମ୍ବଳର ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦିଗର ପରିଚାଳନା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା, ସଙ୍ଘବଦ୍ଧ ଯୋଜନା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ, ନିଷ୍ପତ୍ତିଗ୍ରହଣ, ଯୋଗାଯୋଗ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଇତ୍ୟାଦି ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ବଳ ବିକାଶର ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଯୋଗସୂତ୍ର ରହିଛି ।

ମାନବିକସମ୍ବଳ ବିକାଶର ପରିକଳ୍ପନାରେ ନେତୃତ୍ୱ ଏକ ନାଭିକେନ୍ଦ୍ର । ପ୍ରଭାବଶୀଳ ନେତା ବା ସୁପରଭାଇଜର ଅନୁଗତ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧି କରି ସମ୍ବଳର ଯଥାର୍ଥ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନେଇ କାମ କରାଇବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଶକ୍ତିର ସଦୁପଯୋଗ କରାଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କରିବା "ନେତା"ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁଣପରି ନେତୃତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ଲୋକ ଯେପରି ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିଚୟ ଦିଏ, ସେହିପରି ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ନେତାରୂପେ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଏ । ଜନପ୍ରିୟତା ଲାଭ କଲାଭଳି ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିଜ ନେତୃତ୍ୱର ପରିଚୟ ଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାରକଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବା ତାଲିମ ଦେଇ ନେତୃତ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଘଟାଇବାର ପରିସର ଖୁବ୍ ସୀମିତ । ସହଜ ସୁଲଭ ଭାବରେ ବିକଶିତ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଦେଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏ ବିଶ୍ୱାସର ବିଲୟ ଘଟିଛି । "ନେତୃତ୍ୱ" ଯେ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସ୍ଥାନକାଳ ଭେଦରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏହାର ବିକାଶ ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ- ଏ ଧାରଣା "ନେତୃତ୍ୱ"ର ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଏକ ନୂତନ ରୂପ ଦେଇଛି । ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନଟି ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ କୌତୂହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ତାହା ହେଉଛି କେଉଁ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଉପଯୋଗୀ ?

ନେତାମାନଙ୍କର ପ୍ରକାରଭେଦ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି, ତାହା ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ସମାନତା ରହିଛି । ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ "ଗଣତନ୍ତ୍ର" ଓ "ଏକଛତ୍ରବାଦ" ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା । ନେତୃତ୍ୱ ଅନୁଶୀଳନରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ହେଲା । ବିଶ୍ୱାସ କରାଗଲା ଯେ ନେତାମାନେ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ, ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ, ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ନେତା କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ କରିପାରନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମଯୋଜନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନରେ ଜଡ଼ିତ ରଖି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତିଟି ପାରମ୍ପରିକ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା, ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିଟି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନେତୃତ୍ୱର ଧାରା ଏବଂ ଏଥିରେ ମାନବିକ ସଂପର୍କ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଆରୋପିତ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରକାରଭେଦ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଆଲୋଚିତ ପଦ୍ଧତି ଦୁଇଟିର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । କେହି କେହି ଗବେଷକ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତାକୁ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ ନେତା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାକୁ ଜନମୁଖୀ ନେତା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାକୁ ଲୋକ ସଂପର୍କମୁଖୀ ନେତା କୁହନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କରାଯାଉଥିବା କାମ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଜନମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ କମ୍ ନଜର ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ଓ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ଉପରେ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି ।

ଏ ପ୍ରକାର ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ମନେ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଏ ଦୁଇଟି ଆଭିମୁଖ୍ୟର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ମାନବିକ ସଂପର୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥିବା ନେତା କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥିବା ନେତା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟିକରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ଅନ୍ୟଟି ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ନେତାହେଲେ ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବୁଝାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କେଉଁଠାରେ କେତେବେଳେ କରିବା ଦରକାର, ତା'ର ସୂଚନା ଦେବାକୁ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟଟି କିପରି ସଂପାଦିତ ହେବ, ତାର ଧାରଣା ଦେବାକୁ ହେବ । ଅଧିକନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ନେତା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିସହିତ ତା'ର ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କମୁଖୀ ନେତା ନିଜ ଓ ଅନୁଗାମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାବ୍ୟତୀତ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ନିରାପତ୍ତା, ଭାବଗତ ସଦିଚ୍ଛା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ବହୁଦିନ ଧରି ଉପରୋକ୍ତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସମନ୍ୱୟର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି- ଏହା ଏବେ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାରିପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଉଛି ।

ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଏ ଶ୍ରେଣୀର ନେତା ଯେତିକି କାମ ନକଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଚଳିବ ନାହିଁ, ସେତିକି କାମ କରାଇ ନିଅନ୍ତି । କର୍ମୀମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ପାଇଁ କମ୍ ସଚେତନଶୀଳତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କ, ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ଲାଗି ଦୃଢ଼ ଉଦ୍ୟମ ଥାଏ । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସୁସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଚେଷ୍ଟା ଥାଏ, ନେତା କାର୍ଯ୍ୟପରିବେଶର ଉନ୍ନତି ଘଟାଇ ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରିବା ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କ ମନୋବୃତ୍ତି ବେଶ୍ ପରିମାଣରେ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧିକରି ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ଏ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଏ ଚାରୋଟି ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଆପାତତଃ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମନେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଦେଖାଯାଇ ନ ପାରେ। ବିଶେଷକରି ଅନୁଗାମୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ପରିପକ୍ୱତାର ଦୁଇଟି ଦିଗ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା। ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିଜ୍ଞତା, ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏ ପ୍ରକାର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ପରିପକ୍ୱତାର ଅନ୍ୟ ଦିଗଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ନିଷ୍ଠା। ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ କର୍ମନିଷ୍ଠା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତା'ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କୌଣସି ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱଟି ମଧ୍ୟ କାମ ଦେବ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେତା ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଦେଇ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଆଗେଇ ନେଇ ପାରିବେ। ପରିପକ୍ୱତା ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ କାମ ସମ୍ପାଦନ ଓ ଆତ୍ମବିକାଶରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ। କର୍ମୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱ ଭଲ ହେବ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେତା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣର ସୁଯୋଗ ଦେଇ, ବୁଝାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ, ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଧୀରେ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ। ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେଲେ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର ନେତା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବେ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଖୁବ୍ କମ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ କାମର ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଦାରଖ କରାଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଚିରଦିନ ପାଇଁ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଏ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ବଳ ବିକାଶର ସହାୟକ ହେବ। ମାନବିକ ସମ୍ବଳର ବିକାଶ ଘଟିଲା ପରେ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରକରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ। ପରିସ୍ଥିତି ସହ ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଆସିଲେ ପ୍ରଭାବଶୀଳତାର ହ୍ରାସ ଘଟିବ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର)ର ପ୍ରଫେସର ଓ ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ। ସେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବୃତ୍ତି ଲାଭକରି କାନାଡ଼ାର କୁଇନ୍ସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ତାଙ୍କର ପି.ଏଚ୍.ଡି. ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛି କାଳ ପାଇଁ ପରିଦର୍ଶକ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା ସଂପର୍କୀୟ ତାଙ୍କର ବହୁ ପୁସ୍ତକ ଓ ନିବନ୍ଧମାନ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। କାନାଡ଼ାରେ ଅଧ୍ୟୟନ ବ୍ୟତୀତ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଜର୍ମାନୀ, ବେଲଜିୟମ୍, ହଲାଣ୍ଡ, ସ୍ପେନ୍, ଜାପାନ ଓ ତୁର୍କୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା 'ସହକାର' ଓ 'ଜୀବନରଙ୍ଗ' ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଲେଖା ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ କରିଛନ୍ତି। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖା ବ୍ୟତୀତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ଲେଖା ଓ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ସେ ରଚନା କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ରୂପେ ଓଡ଼ିଆ ପାଠକ ମହଲରେ ସେ ବେଶ୍ ସୁପରିଚିତ।

ଲେଖକଙ୍କ ରଚନା

ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସାହିତ୍ୟ

- ବିଚିତ୍ର ମନ
- ମାନସିକ ବିକୃତି
- ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ମାନସିକ ବିକୃତି
- ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ
- ମନର ମାନଚିତ୍ର
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ଶୈଶବ ପର୍ବ
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ
- ନାରୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ
- ଶିଶୁମନର ବିଜ୍ଞାନ
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ଗୋଧୂଳିପର୍ବ
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ବାଲ୍ୟପର୍ବ
- ସବଳ ମନ, ସଫଳ ଜୀବନ
- ସଚିତ୍ର ମନ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରଚନା

- ଶ୍ରୀ ସାଇସତଚରିତ ଗାଥା
- ଶିରିଡ଼ିର ସାଇବାବା
- ଶିରିଡ଼ିରୁ ପୁଟପର୍ତ୍ତି (ଅନୁବାଦ)
- ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ: ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ (ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
- ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ: ପଞ୍ଚଦଶ ଭାଗ (ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
- ଚେତନାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ (ଅନୁବାଦ)

ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ

- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର କୈଶୋରପର୍ବ

Digitized by srujanika@gmail.com